

Meditatiepraktijken in gevangenissen: vrij zinnig?

Een onderzoek naar de meerwaarde van meditatiepraktijken in het werk van de humanistisch geestelijk begeleider binnen justitie

Marieke Elemans
Masterscriptie 2016

Bron afbeelding: Alberto Seveso, 2012.

Meditatiepraktijken in gevangenissen: vrij zinnig?

Een onderzoek naar de meerwaarde van meditatiepraktijken in het werk van de humanistisch geestelijk begeleider binnen justitie

Masterscriptie

Universiteit voor Humanistiek

Afstudeervariant Geestelijke begeleiding

Begeleider: Dr. M. Schreurs

Meelezer: Drs. Ir. H. Bosma

Auteur: Marieke Elemans

Juli 2016, Nijmegen

If you always do what you always did, you always get what you always got.

-Albert Einstein

Inhoudsopgave

Voorwoord	p. 6
<u>1. Inleiding</u>	p. 7
1.1 Aanleiding en motivatie	p. 7
1.2 Probleemstelling	p. 9
1.3 Begripsbepaling	p.10
1.4 Relevantie voor humanistiek	p.11
1.5 Onderzoeksmethode en onderzoeksproces	p.12
<u>2. Meditatiepraktijken in de wetenschap</u>	p.15
2.1 De verschillende meditatiepraktijken	p.16
2.2 Wetenschappelijk onderzoek	p.18
<u>3. Meditatiepraktijken in justitiële instellingen/gevangenis</u>	p.22
3.1 Gedetineerden in Nederland	p.22
3.2 Wetenschappelijk onderzoek	p.23
<u>4. Meditatiepraktijken en humanistisch geestelijke begeleiding</u>	p.29
4.1 Oprichting van het humanistisch geestelijk raadswerk	p.30
4.2 Spanningsveld tussen rationele en spirituele humanisten	p.30
4.3 Het begrip spiritualiteit: geen eenduidige betekenis	p.31
4.3.1 Het spirituele van spiritueel humanisme	p.32
4.4 Spiritualiteit op de UvH	p.33
4.5 Spiritualiteit en meditatiepraktijken in het geestelijk werk	p.36

4.5.1 Toepassing van spirituele praktijken in het geestelijk werk	p.39
4.5.2 Meditatie binnen het humanisme en het geestelijk werk	p.40
4.6 Beroepsstandaard humanistisch geestelijke begeleiding	p.40
<u>5. Humanisme nu en in de toekomst</u>	p.46
5.1 De verhouding tussen humanisme en spiritualiteit	p.46
5.2 De verhouding tussen het humanisme en het boeddhisme	p.49
5.2.1 De Wit over humanisme en boeddhisme	p.50
5.3 Apostel, het verlichtingsdenken en atheïstische spiritualiteit	p.53
5.3.1 Apostel's methodiek	p.54
Conclusie	p.58
Literatuurlijst	p.62

Voorwoord

Na zes jaar ploeteren aan de Universiteit voor Humanistiek is het eindelijk zover. Mijn masterscriptie 'Meditatiepraktijken in gevangenis: vrij zinnig?' is af! Een hele bevalling, waarbij ik zelf meer dan eens tussen het schrijven door in meditatieve houding heb geprobeerd de scriptiestress enigszins binnen de perken te houden.

Gelukkig waren er ook een aantal mensen die mij eraan hielpen herinneren dat de stress er nu eenmaal bij hoort, en die mij er uiteindelijk doorheen hebben weten te slepen.

Allereerst wil ik graag mijn begeleider Martien Schreurs bedanken. Meer dan eens vroeg ik me vertwijfeld af of dit wel het juiste onderwerp was. Door Martien's openheid voor en enthousiasme over het onderwerp ging ik na iedere bespreking weer met een optimistisch gevoel naar huis. Bedankt ook voor je geduld als het even minder ging. Hielke Bosma wil ik graag bedanken voor zijn feedback als meelezer.

Ook wil ik graag een aantal van mijn vrienden bedanken: Anco, Loes en Bennie, bedankt voor jullie hulp en gezelschap tijdens onze studiemiddagen. Mijn ouders wil ik bedanken voor hun steun, ik weet dat ik er dankzij jullie nooit alleen voor sta. En last but not least: Niels, mijn rots in de branding. Bedankt dat je mij volledig accepteert zoals ik ben, altijd achter mij staat en in mij gelooft.

Zonder jullie hulp en steun was het me niet gelukt.

1.1 Aanleiding en motivatie

'*Mindfulness*'. Een zoektocht via Google.nl levert ruim 30 miljoen resultaten op. 'Bewust leven': ruim 9 miljoen hits. 'Mediteren': bijna een half miljoen pagina's. Deze begrippen zijn inmiddels niet meer weg te denken uit de Nederlandse samenleving. Er is veel belangstelling voor oosterse tradities. Met name het boeddhisme is populair. Denk bijvoorbeeld aan de vele Boeddhabeeldjes die te koop zijn bij verschillende bekende winkelketens. Cabaretier en columnist Thomas van Luyn noemde de beeldjes in Volkskrant Magazine van 30 maart 2013 'de tuinkabouters van de 21^e eeuw'.

Dit wil natuurlijk niet zeggen dat iedereen die een Boeddhabeeld in de tuin heeft staan of iedere dag mediteert ook daadwerkelijk boeddhist is of zich überhaupt met de leer van het boeddhisme bezighoudt, maar er is in de Westerse wereld wel steeds meer interesse voor spirituele praktijken. Een ander voorbeeld hiervan is de toenemende populariteit van de kleurboeken voor volwassenen met titels als 'Mindful kleuren voor volwassenen' en 'Het enige echte mandala kleurboek' (mandala's zijn cirkels met verschillende, vaak ingewikkelde, patronen en zijn afkomstig uit het Tibetaans boeddhisme).

Afgelopen juni 2016 vond zelfs een festival plaats met de naam 'Mandala'. De doelgroep: 'Alle lieve mensen' (mandalafestival.com, 2016). Begrippen als spiritualiteit en mindful leven worden niet langer geassocieerd met geitenwollensokkentypes, inmiddels is het helemaal hip.

Niet alleen vanuit de samenleving is er belangstelling voor spirituele praktijken; ook in de wetenschap is er steeds meer aandacht voor. Het is dus belangrijk dat professionals in de gezondheidszorg hier bekend mee raken, om zodoende in te kunnen spelen op de vraag vanuit de cliënten en de samenleving als geheel (Marchand, 2012). Deze ontwikkelingen zijn voor het humanisme en de humanistisch geestelijke begeleiders als zijnde professionals ook belangrijk. Binnen het humanisme bestaat er al belangstelling voor spiritualiteit, vanuit de spiritueel georiënteerde humanisten. Echter is het humanisme in het algemeen, en het Humanistisch Verbond in het bijzonder, nog steeds voornamelijk rationeel georiënteerd (Van IJssel, 2007). Willen zij de binding met de samenleving en de spiritueel georiënteerde humanisten niet verliezen, dan zal er meer ruimte moeten komen voor spiritualiteit binnen het humanisme.

Zelf ben ik gedurende mijn master geestelijke begeleiding veel bezig geweest met de vraag: wat houdt het humanistisch geestelijk werk precies in? De dominee en de pastor werken vanuit de bijbel, de imam vanuit de koran, de boeddhistisch geestelijk verzorger werkt vanuit het boeddhisme. Maar hoe geeft de humanist zijn werk vorm? Tijdens mijn stage in de vreemdelingendetentie kwam die vraag ook vaak vanuit de gedetineerden. Verder dan: 'humanisme, dat heeft iets met mensen te maken?' kwamen veel gedetineerden niet. Ik vroeg mezelf daarom ook regelmatig af hoe ik mezelf het beste kon introduceren in een dergelijke omgeving, waar vooral gelovige mensen zitten. Hoe leg ik op heldere wijze uit wat ik als humanist voor iemand kan betekenen? Ik vond, en vind het soms nog steeds moeilijk om er een duidelijk antwoord op te geven.

Tijdens mijn stage bij justitie werd ik begeleid door een humanistisch geestelijk begeleider die bezig was met een opleiding Mindfulness. Zelf was ik op dat moment ongeveer een jaar bezig me te verdiepen in het boeddhisme, en in het bijzonder met verschillende vormen van meditatie. Door gesprekken met mijn stagebegeleider en door me meer te verdiepen in meditatievormen en de effecten die ze kunnen hebben op mensen, ontstond bij mij de vraag of meditatie misschien iets kan toevoegen aan het werk van de humanistisch geestelijk verzorger bij justitie.

In detentie zitten veel mensen die last hebben van stress, slapeloosheid, piekeren, depressie en andere psychische problemen (Brons, Dirkzwager, Beijersbergen, Reef & Nieuwbeerta, 2013). Uit verschillende onderzoeken blijkt dat meditatie hierbij kan helpen. Deze onderzoeken zullen in de eerste twee hoofdstukken van deze scriptie besproken worden. Zelf heb ik na een langere periode van dagelijks mediteren ook positieve veranderingen ervaren, waaronder het gevoel meer ontspannen te zijn, minder stress te ervaren en een betere concentratie. Door deze ervaringen en door het toenemend aantal wetenschappelijke onderzoeken waaruit blijkt wat de positieve effecten van meditatie kunnen zijn op de lichamelijke en geestelijke gezondheid van mensen, besloot ik dat dit het onderwerp zou worden voor mijn scriptie.

Ik richt me om een aantal redenen op het werkveld van justitie. Ten eerste vind ik dat er op de UvH weinig aandacht is voor het humanistisch raadswerk bij justitie. De enige keer dat er specifieke situaties binnen gevangenis werden besproken en hoe je hier als humanist mee om kan gaan, was tijdens de intervisie-bijeenkomsten die ik volgde tijdens mijn laatste stage. Een tweede reden is dat een medestudent van de UvH, Floor van Orsouw, vlak voordat ik aan mijn scriptie wilde beginnen een scriptie had gepresenteerd over een zelfde soort onderwerp: mindfulness, waarin zij zich specifiek richtte op de zorg. Dat was voor mij een reden om mij op een ander werkveld te gaan richten. En ten slotte staat het humanistisch geestelijk raadswerk binnen justitie onder druk. De humanist heeft plek moeten maken voor collega's van een andere denominatie, namelijk de imams. Uit inventarisatie van justitie van een aantal jaar terug bleek dat er in verhouding tot de vraag naar geestelijk bijstand

vanuit de gedetineerden te weinig imams in gevangenissen zouden zijn en teveel humanisten (Trouw.nl, 2016). Het zou mijns inziens dus goed zijn om te kijken naar manieren waarop het humanistisch geestelijk werk nieuwe impulsen kan krijgen, waardoor het wellicht ook interessanter wordt voor gedetineerden. Zoals hierboven al is beschreven is het voor gedetineerden niet altijd duidelijk wat de humanist voor ze kan betekenen.

Ik wil de invulling van het geestelijk werk zoals het nu is niet geheel vervangen door meditatiepraktijken, maar wil het aanbrengen als aanvulling op het werk. Alleen gesprekken voeren met cliënten over zingeving vind ik als humanist zijnde niet voldoende. Na het behalen van mijn bachelor diploma Criminologie ben ik gestart aan de UvH. Voor mij was op dat moment het humanisme nog helemaal nieuw, en termen als zingeving zeiden mij toen nog niet zoveel. Een vak als reflectievaardigheden wist ik met een krappe voldoende te voltooien: ik moest dieper reflecteren, meer van mezelf laten zien. Hierbij kregen we uiteraard literatuur ter ondersteuning van het reflectieproces. Maar doordat het zo gericht was op theorie was ik in plaats van echt reflecteren vooral heel rationeel bezig met de theorie. Er was geen ruimte in mijn hoofd voor zelfonderzoek. Deze ruimte kwam wel vrij bij het mediteren. Ik kan mij voorstellen dat er gedetineerden zijn die ook hulpmiddelen kunnen gebruiken om te leren reflecteren op het eigen handelen. Juist deze doelgroep, die vaak handelt vanuit impulsen, zou gebaat zijn bij zelfreflectie. En ik kan mij ook voorstellen dat een gedetineerde, net als ik, daarbij komt met de vraag: hoe gaat dat in zijn werk, zelfreflectie? Hoe pak ik dat aan? Een antwoord op deze vraag zou kunnen zijn: door middel van meditatie. De humanistisch geestelijk begeleider zou deze meditatieoefeningen tijdens een raadsgebesprek kunnen introduceren en de gedetineerde hierin kunnen begeleiden. Daarnaast kan de gedetineerde de oefeningen ook in zijn cel uitvoeren als hij daar behoefte aan heeft.

In deze scriptie onderzoek ik of meditatieoefeningen een meerwaarde kunnen hebben voor het geestelijk werk van de humanist binnen justitie. Dit brengt mij bij de doelstelling en de vraagstelling van deze scriptie:

1.2 Doelstelling en vraagstelling

Het doel van dit onderzoek is meer zicht te krijgen op de verhouding tussen spiritualiteit en het humanisme in het algemeen, en in het bijzonder de verhouding tussen meditatiepraktijken en humanistisch geestelijk begeleiding binnen justitie. Door hier antwoorden op te geven kan er meer ruimte ontstaan voor het begrip spiritualiteit binnen het humanisme, en voor de toepassing van meditatiepraktijken binnen het humanistisch geestelijk werk, in het bijzonder in het justitiële

werkveld. Hierdoor kan het werk nieuwe impulsen krijgen en wellicht ontstaat daardoor ook meer belangstelling bij gedetineerden voor de humanistisch raadsman.

De vraagstelling die hieruit voortvloeit is als volgt:

- **Wat is de meerwaarde van meditatiepraktijken voor het werk van de humanistisch geestelijk begeleider bij justitie?**

Deelvragen:

1. Wat houden de meditatiepraktijken precies in, en welke effecten hebben ze op zowel gezonde mensen als mensen met psychische of lichamelijke problemen?
2. Wat zijn de effecten van meditatiepraktijken op de gevangenispopulatie?
3. Hoe passen spiritualiteit en meditatiepraktijken binnen de humanistisch geestelijke begeleiding?
4. Hoe ziet de verhouding tussen spiritualiteit en het humanisme er in het heden uit? En hoe ziet de toekomst eruit voor het humanisme en het geestelijk raadswerk?

1.3 Begripsbepaling

Voor een goed begrip van de tekst wordt hieronder de betekenis van een aantal begrippen uit dit onderzoek besproken.

Meditatiepraktijken

Onder meditatiepraktijken versta ik alle manieren waarop men meditatie kan beoefenen, en die een bepaald effect hebben op de geest. Een aantal van deze praktijken, die ook in de belangstelling staan van de wetenschap, worden in dit onderzoek uitgelicht: vipassana, zen en mantra meditatie zijn vormen van meditatie waarbij verschillende technieken worden toegepast, yoga bestaat voor een belangrijk deel ook uit meditatie en heeft (ten minste voor een deel) dezelfde effecten als vipassana, zen en mantra meditatie. Bij MBSR en MBCT vormt meditatie ook een belangrijk deel van de training. De term meditatiepraktijken zoals in dit onderzoek toegepast is dus een verzamelnaam voor bovengenoemde praktijken.

Mindfulness meditatie en mindfulness

Deze begrippen worden nogal eens door elkaar gebruikt, maar hebben niet dezelfde betekenis. Mindfulness meditatie, ook wel vipassana meditatie genoemd, verwijst naar een bepaalde meditatietechniek die ontwikkeld is binnen het boeddhisme. Mindfulness is een breder begrip, wat inhoudt dat iemand een bepaalde staat van zijn of een bepaalde vaardigheid ontwikkelt, het mindful zijn. Dit kan ervaren worden tijdens meditatie, of tijdens het dagelijkse leven (Marchand, 2012).

Humanistisch geestelijke begeleiding

De definitie van het begrip humanistisch geestelijke begeleiding die in deze scriptie wordt gehanteerd luidt:

“Humanistische begeleiding is de ambtshalve, systematische benadering van mensen in hun situatie in een sfeer van veiligheid en empathie, zodanig dat hun vermogen geactiveerd wordt tot zingeving, oriëntatie en zelfbestemming, mede door confrontatie met de mogelijkheden van het menszijn naar humanistisch inzicht, waardoor zij zelfstandig een levensvisie kunnen ontwerpen en hanteren.”
(Beroepsstandaard humanistisch geestelijk verbond, 2013).

Daar waar de literatuur verschillende termen bezigt voor wat betreft het beroep van de humanistisch geestelijk begeleider zal om redenen van helderheid en consistentie in deze scriptie de term humanistisch geestelijke begeleiding worden toegepast. Wanneer gesproken wordt over de raadsman kan hier ook raadvrouw gelezen worden.

1.4 Relevantie voor humanistiek

Dit onderzoek sluit aan bij het onderzoeksprogramma *Geestelijke weerbaarheid en Humanisme (GW&W)* van de Universiteit voor Humanistiek.

Op het gebied van geestelijke weerbaarheid kunnen meditatiepraktijken hieraan een positieve bijdrage leveren, voor zowel de gedetineerden als voor het personeel van gevangenissen. In het onderzoeksprogramma GW&W van de UvH staat het project van Jaap van Praag centraal. Van Praag wilde de geestelijke weerbaarheid van mensen versterken. Hiervoor moest een humanisme ontwikkeld worden dat hier aan bij kon dragen. Versterken van de geestelijke weerbaarheid is ook nu nog relevant, maar de context is anders dan in de tijd van Van Praag. Wij moeten ons weerbaar zien te maken tegen onder andere consumentisme, culturele vervlakking, prestatiedruk, normerende lifestyle- en opiniedruk tot aan mediahypes,

islamofobie, en algehele vreemdelingenangst. Deze ontwikkelingen zijn bedreigend voor belangrijke waarden als vrijheid, verantwoordelijkheid, solidariteit en menselijke waardigheid.

Volgens Jorna (zoals geciteerd in Van IJssel, 2007) is spiritualiteit direct verbonden met betrokkenheid ten opzichte van anderen en de wereld om ons heen. Dit helpt de samenleving in de strijd tegen het nieuwe nihilisme: de zoals hierboven ook al omschreven maatschappelijke kwesties en het materialisme.

Uit onderzoek van Himmelstein (2011) blijkt dat beoefening van meditatie mensen kan helpen

om een volledig bevrijd persoon te worden, vrij van verlangens en weerstand. Het maakt mensen aandachtiger, hoopvoller en optimistischer. Daarnaast kan het ook sociale relaties bevorderen.

Volgens De Wit (2000) bevorderen spirituele oefeningen zoals meditatie de humaniteit.

Deze positieve ontwikkelingen kunnen allen bijdragen aan de geestelijke weerbaarheid van de mens. Positief, aandachtig en vrij leven, goede sociale relaties aangaan en aandacht hebben voor humaniteit bevorderen de humanisering van onze samenleving. Meditatie kan op verschillende terreinen worden ingezet, zoals in gevangenissen en in de zorg, maar bijvoorbeeld ook binnen bedrijven.

Sommige bedrijven hebben al mindfulness trainingen geïntroduceerd, of geven hun personeel tijd en ruimte om tussen het werken door te kunnen mediteren (Deondernemer.nl, 2016).

1.5 Onderzoeksmethode en onderzoeksopzet

Om de onderzoeksvraag van deze scriptie te kunnen beantwoorden heb ik een literatuuronderzoek gedaan. Ik heb hierbij naar bronnen uit verschillende disciplines gezocht, hoofdzakelijk uit de gezondheidszorg, psychologie, filosofie en criminologie.

Voor het tweede hoofdstuk van deze scriptie heb ik een aantal bronnen gebruikt die de verschillende meditatiepraktijken en de effecten ervan op gezonde mensen en mensen met psychische of lichamelijke problemen beschrijven. Voor een overzicht van deze bronnen verwijs ik naar de literatuurlijst. Voor het derde hoofdstuk heb ik artikelen gebruikt die de meditatiepraktijken en de effecten ervan op gevangenispopulaties beschrijven. Ook hier verwijs ik voor een overzicht naar de literatuurlijst. Daarnaast heb ik via de websites van het Centraal Bureau voor Statistiek (CBS) en het Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatiecentrum (WODC) en via het Handboek forensische verslavingszorg (2012) informatie opgezocht over het aantal gedetineerden in Nederland, de psychische problematiek die voorkomt bij deze gedetineerden en recidivecijfers.

Voor het vierde hoofdstuk is het proefschrift 'Daar hebben humanisten het niet zo over' (2007) van Suzette van IJssel de voornaamste bron geweest. In dit proefschrift onderzoekt Van IJssel onder andere wat humanisten verstaan onder het begrip spiritualiteit, en de rol die spiritualiteit speelt binnen het humanistisch geestelijk raadswerk. Zij doet dit door middel van literatuuronderzoek en diepte-interviews met negen humanistisch geestelijk begeleiders. Met behulp van deze bron heb ik in hoofdstuk vier kort de oprichting van het humanistisch raadswerk beschreven, en een beeld geschetst van de verhouding tussen het begrip spiritualiteit en het humanisme. Een tweede bron die ik heb gebruikt voor dit hoofdstuk is het onderzoek 'Geestelijke verzorging in detentie. Visie van ingesloten op behoefte en aanbod' van het Onderzoekscentrum maatschappelijke zorg van het UMC St Radboud. Met behulp van dit onderzoek heb ik een korte beschrijving gegeven van de problemen waar de humanistisch geestelijke begeleiding bij justitie tegenaan loopt. Tevens heb ik hiervoor het boek van Van Alphen en Kuijman 'Zingeving achter tralies' (2008) als bron gebruikt. Een derde belangrijke bron voor dit hoofdstuk is de Beroepsstandaard Humanistisch geestelijke begeleiding uit 2013. Hierin wordt de ambtelijke binding van de humanistisch geestelijk begeleider beschreven en geregeld. Met behulp van de beroepsstandaard bespreek ik in dit hoofdstuk de kerndoelen van het humanistisch geestelijk raadswerk, namelijk de kerndoelen van de begeleiding, kerndoelen humanisering van organisatie en samenleving en kerndoelen positionering en ontwikkeling van beroep. Met behulp van in voorgaande hoofdstukken geraadpleegde artikelen beschrijf ik hoe de uitvoering van deze doelen ondersteund kan worden door de toepassing van meditatiepraktijken, om zo de eventuele meerwaarde van meditatiepraktijken voor de humanistisch geestelijk verzorger te onderzoeken.

In het laatste hoofdstuk is wederom het proefschrift van Van IJssel uit 2007 een belangrijke bron geweest. Ik heb met behulp van deze bron de verhouding onderzocht tussen het humanisme en spiritualiteit, en de verschillen tussen de oude en nieuwe generatie humanisten met betrekking tot het begrip spiritualiteit. Een tweede belangrijke bron voor dit hoofdstuk is het artikel van Han de Wit (2000) '*Boeddhisme als spiritueel humanisme*'. Dit artikel gaf mij een duidelijker inzicht in de overeenkomsten en verschillen tussen het boeddhisme en humanisme. Daarnaast gaf het mij een helder zicht op het begrip spiritualiteit. Aan de hand van deze bron heb ik in dit hoofdstuk getracht uit te leggen waarom mijns inziens het humanisme en boeddhisme een belangrijk gemeenschappelijk doel hebben, namelijk het bevorderen van humaniteit, en waarom meditatie ook voor het humanisme een toegevoegde waarde kan hebben in het ontwikkeling van de mens. Zo valt ook beter te begrijpen waarom de nieuwe generatie jonge humanisten geïnteresseerd is in het boeddhisme, en wat voor inspiratie zij hier uit kunnen halen. De laatste belangrijke bron van dit hoofdstuk en tevens de laatste belangrijke bron van deze scriptie is het boek *Atheïstische Spiritualiteit* van Leo Apostel (1998). Dit boek is een verzameling van artikelen, geschreven door Apostel in de jaren '80 en '90 van de vorige

eeuw. Het boek is postuum uitgegeven en geeft weer hoe Apostel dacht over de verhouding tussen het humanisme en spiritualiteit, religie en atheïsme. Met behulp van deze bron heb ik Apostel's omschrijving van en opvattingen over spiritualiteit beschreven, en de manier waarop spirituele praktijken, in het bijzonder meditatie, volgens hem toegepast kunnen worden in hedendaagse Westerse samenleving. Daarnaast komt het belang van de rol van spiritualiteit in onze samenleving, en de methodiek die Apostel voor ogen heeft aan bod. Volgens Apostel is spiritualiteit geen tegenpool van het humanistische gedachtegoed, maar vormt het juist een aanvulling hierop.

Na dit laatste hoofdstuk volgt de conclusie van deze scriptie. Ik geef in deze conclusie een antwoord op de drie deelvragen en op de onderzoeksvraag. Daarnaast zal ik enkele aanbevelingen doen voor verder onderzoek.

H2 Meditatiepraktijken in de wetenschap

“Just as we cleanse and refresh our mouths daily by brushing our teeth, so can we cleanse and refresh our minds daily by meditating.” –Swami Veda Bharati

Inleiding

Er bestaan veel verschillende vormen van meditatiepraktijken, zowel in de Oosterse als in de Westerse wereld. Ze komen in vrijwel alle religieuze tradities voor, maar hoofdzakelijk in het boeddhisme. Het boeddhisme kent verschillende stromingen met elk verschillende scholen en eigen vormen van meditatie (Kristeller, 2007). Sinds een aantal jaren zijn meditatiepraktijken in het Westen ook steeds populairder aan het worden. Voorbeelden hiervan zijn de tientallen vestigingen van zen.nl door heel Nederland, een nationaal expertisecentrum in Nijmegen: het Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness, de wildgroei aan meditatie- en yogacursussen die worden aangeboden, enzovoorts.

Ook vanuit de wetenschap is er een groeiende belangstelling voor meditatie en de effecten ervan. Wetenschappers onderzoeken onder andere of meditatiepraktijken een positieve bijdrage kunnen leveren aan het welzijn van gezonde mensen en mensen met psychische of lichamelijke problemen (Barendregt, 2009). Uit onderzoek van Van IJssel (2007) blijkt dat er binnen het humanisme vanuit de rationele hoek kritiek is op spirituele praktijken, waaronder meditatie. De belangrijkste humanistische vereniging in Nederland, het Humanistisch Verbond (HV), is na de oorlog een sterk rationele koers gaan varen. Rationeel georiënteerde humanisten verwijten spirituele humanisten zweverig, irrationeel en godsdienstig te zijn. Spirituele humanisten vinden het rationele humanisme op hun beurt weinig inspirerend en bezielend. Over deze spanningen tussen de rationele en spirituele humanisten wordt in hoofdstuk 4 dieper ingegaan.

In dit hoofdstuk wordt een overzicht gegeven van de wetenschappelijke onderzoeken naar meditatiepraktijken. Dit om het argument van het niet-wetenschappelijke aspect dat de rationele humanisten voeren tegen spirituele praktijken te weerleggen. In dit hoofdstuk wordt een zestal meditatiepraktijken besproken, namelijk yoga, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), mantra meditatie, vipassana meditatie en zen meditatie. Vervolgens wordt dieper ingegaan op de wetenschappelijk bewijsbare effecten van deze meditatiepraktijken op gezonde mensen en mensen met lichamelijke of psychische problematiek. Ten slotte worden de resultaten samengevat in de conclusie.

2.1 Meditatie-praktijken

Yoga

Het woord 'yoga' stamt af van het woord 'Yuj', wat in het Sanskriet 'samenkomen' of 'verenigen' betekent. Yoga bestaat uit het leren jezelf te ontspannen, concentratie vast te houden, het bewust uitoefenen van yogahoudingen en ademhalingsoefeningen, en meditatie. Met behulp van yoga kun je leren meer stilte te creëren in je innerlijke belevingswereld. Door deze stilte kun je je eigen gedachten, emoties, gevoelens en driften beter waarnemen, en hier afstand van nemen om ze zo beter te beheersen (Rucker, 2005).

Mindfulness Based Stress Reduction

Het in 1979 door Jon Kabat-Zinn ontwikkelde Mindfulness Based Stress Reduction programma is ontwikkeld voor mensen met psychische en lichamelijke klachten. Gedurende acht tot tien weken komt een groep van maximaal 30 participanten samen om 2 tot 2,5 uur mindfulness meditatie te beoefenen, ervaringen met stress en omgang hiermee met elkaar te delen en huiswerkopdrachten te bespreken. Na zes weken komt de groep een hele dag samen (zeven tot acht uur) voor een intensieve mindfulness sessie. Hier leert men verschillende meditatievaardigheden, zoals de body scan, zitmeditatie en Hatha yoga. Naast de bijeenkomsten wordt van de deelnemer verwacht dat hij zes dagen in de week bovenstaande oefeningen thuis minstens 45 minuten lang oefent. Eerst met behulp van audio-opnames, later zonder. Tijdens de meditatieoefeningen leren deelnemers dat gedachten en emoties fluctueren. Ze komen en gaan (Baer, 2003).

Mindfulness Based Cognitive Therapy

Mindfulness Based Cognitive Therapy is een trainingsprogramma waarin deelnemers in een groep gedurende acht weken acht bijeenkomsten van 2,5 uur volgen. Het is in eerste instantie ontwikkeld als therapievorm ter behandeling van depressie. MBCT voegt elementen samen van cognitieve gedragstherapie en MBSR (Kaviani, Javaheri & Hatami, 2011). De therapie bestaat uit verschillende meditaties, yoga oefeningen, een introductie in depressie, een *workout review* en een paar cognitieve therapieoefeningen die de relatie laten zien tussen je geestelijke gesteldheid, gedachten, gedrag en gevoelens, als ook emoties en fysieke prikkelingen (Milani, Nikmanesh & Farnam, 2013).

Mantra meditatie

Bij mantra meditatie ligt de focus op het gebruik van een steeds terugkerend geluid (een mantra). Het verschilt in dit opzicht dus van meditatievormen die zich richten op de ademhaling, inhoud van gedachten, of de focus op een ander meditatieobject. De verschillen tussen mantra meditatie en andere vormen van meditatie liggen in het protocol dat erop volgt, het type cliënt dat zich aangetrokken voelt tot deze vorm, en de toepassing in klinische setting (Carrington, 2007).

Meditatie kan grofweg in twee categorieën worden verdeeld: concentratiemeditatie en aandachtsmeditatie. Een concentratiemeditatie limiteert input van stimuli door de aandacht te leggen op een onveranderde of repetitieve stimulus (bijvoorbeeld een mantra, een voorwerp, kaarslicht). Aandachtsmeditatie brengt de aandacht van de mediterende naar zoveel bewuste mentale activiteit als mogelijk is (een voorbeeld hiervan is vipassana meditatie) (Carrington, 2007).

Vipassana

Vipassana (vertaald: inzicht) vindt zijn oorsprong in het boeddhisme. Het is een meditatietechniek die in het Westen vaak gebruikt wordt binnen Westerse vormen van meditatiepraktijken, zoals het MBSR programma van Kabat-Zinn (Himelstein, 2011).

Door het beoefenen van vipassana, ook wel mindfulness meditatie genoemd, leer je opmerkzaam te zijn op alles wat er zich in je bewustzijn afspeelt (Barendregt, 2009).

Zen meditatie

Zen is een vorm van meditatie die, evenals vipassana, afstamt van het boeddhisme. Tijdens de meditatie zit men meestal in de lotushouding, waarbij men zich richt op de ademhaling. De ogen zijn open en gericht op een plek op de grond, en men telt (meestal van een tot tien) bij iedere uitademing (Strick, Van Noorden, Ritskes, de Ruiter & Dijksterhuis, 2012). Gevorderde zenbeoefenaars zitten alleen stil op een kussen, waarbij ze zich focussen op het hier en nu, en op hun ademhaling (Marchand, 2012).

Met het beoefenen van zen meditatie kan men diepgaande inzichten ontwikkelen, waarbij men zich losmaakt van het lijden dat veroorzaakt wordt door egocentrische zorgen. Het zorgt voor een ogenblikkelijk en helder bewustzijn van alles in het hier en nu, en benadrukt zelfdiscipline, zelfvertrouwen en persoonlijke inspanning (Lu, Smith & Gau, 2012).

2.2 Wetenschappelijk onderzoek

Yoga

In het overzichtsartikel '*Effects of Yoga on Mental and Physical health: A Short Summary of Reviews*' vatten Büssing, Michalsen, Khalsa, Telles en Sherman (2012) de uitkomsten van de tot nu toe gepubliceerde onderzoeken naar de effecten van yoga op de mentale en fysieke gezondheid samen. Uit verschillende studies blijkt dat beoefening van yoga hier een positieve bijdrage aan levert. Daarnaast is het aannemelijk dat yoga patiënten kan helpen met het verbeteren van onder andere zelfeffectiviteit, zelfredzaamheid en fysieke fitheid. Echter, meer onderzoek is nodig, omdat de huidige onderzoeken kampen met verschillende methodologische beperkingen, zoals een kleine steekproefomvang en heterogeniteit in controlegroepen en interventies.

MBSR

Er is al veelvuldig onderzoek gedaan naar de effecten van MBSR. Marchand (2012) geeft een overzicht van verschillende studies waaruit blijkt dat MBSR een positief effect heeft op het behandelen van depressie, sociale fobie, PTSS en gegeneraliseerde angststoornissen. Het is echter niet altijd effectiever dan de reguliere behandeltherapieën zoals cognitieve gedragstherapie. Uit een aantal andere studies die Marchand (2012) noemt blijkt dat MBSR kan bijdragen aan vermindering van pijn, en acceptatie van en betere omgang met pijn. Daarnaast bevordert MBSR de algemene mentale gezondheid, voor zowel mensen met medische aandoeningen als voor gezonde mensen. Voor mensen met een chronische aandoening kan MBSR ook een positieve bijdrage leveren, maar in die gevallen (chronische depressie, angst, psychisch leed) is het effect vrij klein.

MBCT

In zijn overzichtsartikel noemt Marchand (2012) de resultaten van verschillende onderzoeken waaruit blijkt dat MBCT kan worden gebruikt als onderdeel van de behandeling voor verschillende psychiatrische aandoeningen, zoals depressie, bipolaire stoornis, gegeneraliseerde angststoornissen en sociale fobie. Daarnaast kan het ook helpen bij chronische vermoeidheidsklachten en bij het voorkomen van een terugval bij depressie. Dit laatste punt komt uit onderzoeken naar MBCT het sterkst naar voren, met name bij mensen die drie of meer depressieve episodes hebben gehad. Uit een van de onderzoeken hiernaar bleek dat MBCT als behandeling van depressie net zo effectief is als

antidepressiva en cognitieve gedragstherapie. MBSR en MBCT worden geadviseerd als onderhoudstherapie of als aanvulling op de reguliere behandeling voor depressie en angst (Marchand, 2012).

Mantra meditatie

In het overzichtsartikel *'Modern Forms of Mantra Meditation'* uit 2007 noemt Carrington verschillende onderzoeken die aantonen dat door middel van het beoefenen van mantra meditatie angst zeer sterk afneemt bij deelnemers. Uit onderzoek van Delmonte (in Carrington, 2007) blijkt tevens dat het regelmatig beoefenen van mantrameditatie kan zorgen voor afname van een gemiddelde of hoge mate van angstgevoelens. Glueck (in Carrington, 2007) onderzocht een groep psychiatrische patiënten die gebruik maakten van therapeutische medicijnen en kalmeringsmiddelen. Na een aantal weken mediteren konden de doses van zowel de medicijnen als de kalmeringsmiddelen aanzienlijk worden verminderd. Dit heeft onder andere als voordeel dat patiënten geen last meer hebben van bijwerkingen die optreden door het medicijngebruik, zoals duizeligheid.

Carrington (2007) noemt ook studies die aantonen dat mantra meditatie, in ieder geval bij mensen die een jaar of langer mediteren, zorgt voor een afname in drugsgebruik. Sommigen gebruikten op den duur helemaal geen drugs meer. Hetzelfde geldt voor rook- en alcoholverslaafden. Voor mensen met een milde of chronische vorm van depressie kan mantra meditatie bijdragen aan een verbeterde gemoedstoestand. Naast bovengenoemde afname van angst, depressie en verslavingsproblematiek kan mantra meditatie bijdragen aan een beter zelfbeeld. De onbevooroordeelde staat van zijn die de deelnemer tijdens de meditatie leert ervaren draagt bij aan zelfacceptatie. Dit kan vervolgens weer doorwerken in het dagelijks leven. Deelnemers zijn dan minder zelfkritisch en hebben meer compassie voor hun medemens. Deelnemers benoemen daarnaast dat ze zich bewuster zijn geworden van zichzelf, hun eigen mening en hun behoeftes. Dit is echter lastig te meten waardoor het vooralsnog blijft bij zelfrapportage van deelnemers (Carrington, 2007).

Vipassana

Onderzoek van Chiesa (in Chiesa & Malinowski, 2011) toont aan dat vipassana meditatie voor gezonde mensen kan bijdragen aan een betere omgang met negatieve gebeurtenissen in het leven. Het is echter lastig om conclusies te trekken uit resultaten van onderzoeken naar de effecten van mindfulness meditatie, omdat deze vaak meerdere onderdelen bevatten. Vipassana meditatie wordt vaak geïmplementeerd in programma's zoals MBSR en MBCT, omdat deze klinisch makkelijker toe te

passen zijn en beter meetbaar. Omdat deze programma's niet alleen uit vipassana meditatie bestaan, en omdat het (in ieder geval op dit moment) niet duidelijk is welk onderdeel van het programma welke effecten heeft, is er vanuit de wetenschap nog niet veel duidelijkheid over de effecten van vipassana meditatie als op zichzelf staande oefening (Chiesa & Malinowski, 2011).

Zen meditatie

Lu, Smith en Gau (2012) onderzochten het effect van zen meditatie op patiënten met een gegeneraliseerde angststoornis. Zij organiseerden een zesweeks programma waarbij deelnemers drie onderdelen uitvoerden. Ze begonnen met een warming-up van rek- en strek oefeningen. Daarna volgde de gezamenlijke meditatie. In deze studie werden de resultaten gemeten aan de hand van de ervaringen van de deelnemers. De ervaringen en het leerproces waren voor iedere deelnemer uniek. Desondanks konden de resultaten in drie groepen worden gedeeld: Een derde van de deelnemers merkte vooruitgang gedurende de zes weken. Ze waren rustiger in hun hoofd en vonden het mediteren een prettige bezigheid. Een derde van de deelnemers merkte fluctuerende effecten. Zo ervoeren een aantal deelnemers in de eerste weken positieve effecten, later zwakte dat af. Ten slotte gaf een derde van de deelnemers aan geen significante verbeteringen te ervaren. Deelnemers waren bijvoorbeeld te moe om dagelijks te mediteren, of konden de chaos in hun hoofd niet temperen. Een opvallende bijkomstigheid van de meditatie was dat deelnemers zelf strategieën ontwikkelden om hun angst te verminderen.

Uit het overzichtsartikel van Marchand (2012) blijkt dat beoefening van zen meditatie pijngevoeligheid kan beïnvloeden, wat resulteert in afname van deze gevoeligheid. Daarnaast draagt het bij aan vermindering van stress. Het beoefenen van zen meditatie kan tevens bijdragen aan een lagere bloeddruk.

Conclusie

De afgelopen jaren is er vanuit de wetenschap steeds meer onderzoek gedaan naar meditatiepraktijken. In dit hoofdstuk is een zestal praktijken besproken, die met name zijn onderzocht op de effecten die ze hebben op gezonde mensen en cliënten in de gezondheidszorg. Uit de onderzoeken blijkt over het algemeen dat de meditatiepraktijken positieve effecten hebben op de doelgroepen. Met name bij psychische klachten zoals depressie, angst, sociale fobie, stress en vermoeidheidsklachten was dit het geval.

Een kritische noot voor wat betreft de inmiddels gepubliceerde studies is echter wel op zijn plaats: veel onderzoeken naar meditatiepraktijken kampen met tekortkomingen, zoals niet-willekeurig gekozen respondenten of een te kleine steekproefomvang. Het is dus belangrijk dat de wetenschap onderzoek blijft doen waarbij deze tekortkomingen uiteindelijk grotendeels zullen verdwijnen.

In het volgende hoofdstuk wordt dieper ingegaan op de effecten van meditatiepraktijken op de doelgroep van de humanist in het justitiële werkveld: de gedetineerden.

H3 Meditatiepraktijken in gevangenissen

Inleiding

In het vorige hoofdstuk werden zes meditatiepraktijken kort omschreven, en werden resultaten uit wetenschappelijke onderzoeken naar deze praktijken besproken. Dit onderzoek richt zich echter op een specifiekere doelgroep, namelijk gedetineerden. Omdat het wetenschappelijk onderzoek naar meditatiepraktijken zich nog in een beginstadium bevindt, en er voornamelijk onderzoek is gedaan naar de effecten in klinische setting/gezondheidszorg, is er nog niet veel bekend over de effecten van meditatiepraktijken op de doelgroep gedetineerden. In dit onderzoek is uitgegaan van de hypothese: als uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat meditatiepraktijken positieve effecten kunnen hebben op zowel gezonde mensen, als mensen met psychische en lichamelijke problemen, dan kunnen zij ook een positief effect hebben op gedetineerden. Zoals uit dit hoofdstuk zal blijken kampt een groot deel van de gedetineerden in Nederland met psychische problemen. Als geestelijk verzorger kom je dus ook in gesprek met gedetineerden die kampen met psychische problemen. De hoofdvraag van dit onderzoek is in hoeverre meditatiepraktijken een meerwaarde kunnen zijn voor de humanist in de geestelijke begeleiding van gedetineerden. In hoofdstuk 4 en 5 zal dieper ingegaan worden op deze meerwaarde voor het humanisme. In dit hoofdstuk wordt eerst nog een overzicht gegeven van de effecten van meditatiepraktijken op gedetineerden. Zoals hierboven al is vermeld zijn er nog niet veel onderzoeken uitgevoerd, maar de onderzoeken die er wel zijn tonen, evenals de onderzoeken naar de effecten bij gezonde mensen en mensen met psychische of lichamelijke klachten, veelbelovende resultaten die pleiten voor het implementeren van meditatiepraktijken in detentie.

In paragraaf 3.1 zal kort besproken worden hoeveel gedetineerden Nederland telt en welke (psychische) problemen zij hebben. Daarna wordt in paragraaf 3.2 per meditatiepraktijk uiteengezet wat er aan wetenschappelijk onderzoek is gepubliceerd en wat hiervan de uitkomsten zijn. Ten slotte worden de resultaten samengevat in de conclusie.

3.1 Gedetineerden in Nederland

Nederland telde op 30 september 2014 10.365 gedetineerden (Cbs.nl, 2015). Van de gedetineerden in Nederland kampt een groot aantal met psychische problemen. Bij gedetineerden in een inrichting

voor stelselmatige daders (ISD), jeugddetentie en TBS zijn gedetineerden met psychiatrische problemen in combinatie met verslavingsproblemen in de meerderheid. Deze problemen hebben vaak een rol gespeeld in het delict. Psychiatrische stoornissen en verslavingsproblematiek zijn veelal van invloed op criminaliteit. Vooral bij werkloze, jonge, laagopgeleide en alleenstaande mannen komen veel psychiatrische stoornissen voor. Deze populatie komt vaak in problemen met de wet en belandt daardoor in detentie. Uit een onderzoek uit 2009 in acht huizen van bewaring in Nederland blijkt dat 60% van de gedetineerden in reguliere detentie kampte met verslaving (middelengebruik en gokken). Bij 30% was sprake van alcoholverslaving en bij 38% van drugsverslaving. Verder lijdt zo'n 27 tot 31% van de mannelijke gedetineerden aan een angststoornis, en tussen de 16 en 33% aan een stemmingsstoornis (Blaauw & Roozen, 2012).

Het recidivecijfer in Nederland daalt al een aantal jaar, maar ligt nog steeds vrij hoog. Van het aantal ex-gedetineerden die in 2009 een penitentiaire inrichting verlieten recidiveerde 47,7% binnen twee jaar (Wartna, Tollenaar, Blom, Verweij, Alberda et al., 2012). Een van de mogelijkheden om rehabilitatie te faciliteren is het leren van meditatie-praktijken in gevangenissen. Uit verschillende onderzoeken naar meditatie in gevangenissen blijkt dat meditatie veel psychosociale functies verbetert en dat recidive onder gedetineerden reduceert (Himelstein, 2011).

3.2 Wetenschappelijk onderzoek

Yoga in gevangenissen

In 2013 deden Bilderbeck, Farias, Brazil, Jakobowitz en Wikholm onderzoek naar de effecten van yoga op gedetineerden. Naar aanleiding van verschillende onderzoeken waaruit blijkt dat yoga een positieve bijdrage levert aan het reduceren van negatief affect, depressie en angst, onderzochten zij in hoeverre dit ook voor de gevangenispopulatie geldt. Er werden deelnemers geselecteerd uit verschillende gevangenissen in Groot-Brittannië. Zij rapporteerden hun gemoedstoestand, gevoelens van stress en hun geestelijke gezondheid een keer voor en een keer na deelname aan het tien weken durende programma. Daarnaast voerden zij een cognitieve gedragstaak uit. Uit dit onderzoek blijkt dat yoga bijdraagt aan een verbeterde gemoedstoestand, vermindering van stress en betere resultaten bij het maken van een cognitieve gedragstaak.

MBSR in gevangenissen

Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn en Bratt (2007) hebben het MBSR programma in zes verschillende gevangenissen in Massachusetts (VS) geïmplementeerd. Van 1992 tot 1996 werd vanuit vijf

gevangenis voor mannen en één vrouwegevangenis het programma aangeboden aan 1350 gedetineerden. De groepen bestonden gemiddeld uit twaalf tot twintig deelnemers en duurden zo'n zes tot acht weken. De sessies namen zo'n één á anderhalf uur in beslag. Kort samengevat kwam uit dit onderzoek naar voren dat door het volgen van de cursus gevoelens van vijandigheid afnamen. Daarnaast leek ook het zelfvertrouwen van de deelnemers te zijn toegenomen. Deelnemers ervoeren vooral een positievere gemoedstoestand. MBSR draagt dus bij aan het ontwikkelen van gezonder psychisch functioneren, wat weer kan zorgen voor betere rehabilitatie.

Naast onderzoek naar de effecten van meditatiepraktijken op volwassenen is er ook onderzoek gedaan naar meditatiepraktijken in instituties voor gedetineerde jongeren. Flinton (in Himelstein, 2011) onderzocht het effect van mindfulness-based interventies in een detentiekamp voor jongeren. Voor deze studie werden 42 deelnemers getest op het effect van het mindfulness-based programma op angstgevoelens en beheersingsoriëntatie (*locus of control*). Uit het onderzoek bleek dat gevoelens van angst bij de behandelgroep waren afgenomen, en de beheersingsoriëntatie was toegenomen. Bij de controlegroep waren deze veranderingen niet waargenomen.

Perkins (in Himelstein, 2011) onderzocht het effect van mindfulness-based interventies gebaseerd op het MBSR programma bij volwassen vrouwelijke gedetineerden in de Federal Correctional Institution in Tallahassee, Florida. Er werd een achttweeke cursus aangeboden, waarbij 143 deelnemers werden getest op *state anger* (kortstondige woede-uitbarstingen) en *trait anger* (het hebben van een agressief karakter), psychisch leed en omgang met stress. Uit scores van de tests die voor en na de cursus werden afgenomen, bleek dat er significante verbeteringen te zien waren in de behandelgroep en de extra controlegroep op het gebied van zelfvertrouwen, omgang met stress, omgang met spanningen, probleemoplossing en cognitieve herstructurering. Bij de eerste controlegroep waren deze verbeteringen niet opgetreden. Geconcludeerd kan worden dat omgang met stress verbeterd kan worden door het beoefenen van mindfulness, het volgen van lessen over drugs en het volgen van lessen over sociale vaardigheden. Deelnemers in de behandelgroep ervoeren na de cursus significant minder psychisch leed. De MBSR interventie kan dus zorgen voor afname van de *state* en *trait anger* in de behandelgroep, en geeft ook aanwijzingen voor de relatie tussen beoefening van mindfulness meditatie, agressie en woede-uitbarstingen.

Deze verbetering in psychisch welzijn en afname van psychisch leed kunnen bijdragen aan de mogelijkheid van gedetineerden om te rehabiliteren of andere vormen van behandeling te ondergaan. Zo kunnen MBSR programma's het vermogen tot zelfcontrole verbeteren binnen gevangenispopulaties. Dit is gunstig voor de gedetineerde wanneer deze meedoet aan rehabilitatieprogramma's. Daarnaast blijkt uit zelfrapportage van gedetineerden dat deelname aan mindfulness-programma's drugsgebruik significant verlaagt. Dit is niet in de laatste plaats in het

belang van de gedetineerden, zowel voor hun gezondheid en welzijn als voor recidive, omdat er ook mensen vastzitten wegens druggerelateerde feiten (Himelstein, 2011).

Uit verschillende onderzoeken van Bowen et al. in 2006 en 2007 (in Sumter, Monk-Turner & Turner, 2009) blijkt dat meditatiepraktijken succesvol toegepast kunnen worden bij alcoholverslaafden en rokers. In vergelijking met een controlegroep liet de behandelgroep een significante afname zien in middelengebruik. Meditatiepraktijken worden in de VS in veel gevangenissen toegepast. In een onderzoek van Meijer (in Sumter et al., 2009) werden enkele van deze programma's onderzocht. Uit deze studie bleek dat het gedetineerden hielp bij de omgang met stress. Sumter, et al. (2009) onderzochten op welke manier een mindfulness-based programma invloed kon hebben op medische symptomen, emoties en gedragingen bij gedetineerde vrouwen. Er werd gebruik gemaakt van een behandelgroep en een controlegroep. Er waren twee begeleiders beschikbaar gesteld, die beide veel ervaring hadden met meditatie en zich uitgebreid hadden ingelezen in het onderwerp en het geven van meditatielessen. Uit de resultaten bleek dat de behandelgroep in vergelijking met de controlegroep minder problemen had met slapen, minder agressief gedrag naar anderen toonde, en minder op nagels en nagelriemen beet. Dit onderzoek toont aan dat meditatie bijdraagt aan vermindering van angst, stress, gevoelens van frustratie en woede. Het kan gedetineerden tevens helpen emotioneel stabiel te worden en meer controle te krijgen over hun leven. Na het doorlopen van het programma gaven de deelnemers aan zich minder schuldig te voelen en hoopvoller te zijn over de toekomst.

Als laatste is aangetoond dat MBSR programma's bijdragen aan een afname van recidive. Bij het evalueren van rehabilitatieprogramma's zijn recidivecijfers een van de belangrijkste indicatoren van succes van de programma's. Op meditatie gebaseerde programma's hebben bewezen effectief bij te dragen aan behandeling van gedetineerden. Meditatieprogramma's helpt ze dus op weg, om hun leven tijdens of na detentie vorm te geven (Himelstein, 2011).

MBCT in gevangenissen

Tussen 1991 en 1992 is er in de *juvenile correction and rehabilitation center of Zahedan province* in Iran onderzoek gedaan naar het MBCT-programma voor adolescenten. Deze experimentele studie omvatte een experimentele groep en een controlegroep met een pre-test, post-test en een follow-up. Er werden 22 personen uitgekozen om deel te nemen, waarvan tien in de experimentele groep en twaalf in de controlegroep werden geplaatst. Deze verdeling werd gebaseerd op de scores van de pre-test. De experimentele groep kreeg vier weken lang twee keer per week mindfulness trainingssessies. Instructies kregen ze via het boek '*Mindfulness based cognitive therapy*'. De controlegroep kreeg geen training. Uit deze studie blijkt dat MBCT een effectieve manier is om agressie te verminderen.

Mindfulness-based therapieën moedigen cliënten aan om concentratie en acceptatie te leren, onbevooroordeeld te zijn en te leven in het nu. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat mindfulness-based therapie woede en onaangepaste reacties vermindert. Het brengt ook cognitieve veranderingen teweeg en het helpt het verhogen van zelfregulatie, door cliënten aan te moedigen hun emoties te bekijken als een tijdelijk iets, niet als consequenties van een bepaald gedrag. Mindfulness traint mensen om te accepteren dat woede op dat moment gevoeld wordt, en dat het tijd kost om te overwegen hoe te reageren (Milani, Nikmanesh & Farnam, 2013).

Mantra meditatie in gevangenissen

In 1978 werd in de Folsom State Prison in Californië (VS) een programma opgezet waarin gedetineerden drie maanden lang transcendentale meditatie (TM) (een vorm van mantra meditatie) konden beoefenen. Onder andere *state anxiety* (angst veroorzaakt door een bepaalde situatie) en *trait anxiety* (angst als persoonlijkheidstrekk) werden gemeten. Beide namen af, *state anxiety* zelfs met zo'n 70% in de eerste experimentele groep. De resultaten van de tweede groep liepen parallel met die van de eerste groep. Daarnaast bleek dat negatieve gevoelens en gevoelens van achterdocht waren afgenomen. Ook neuroticisme nam af. Een andere positieve uitkomst van TM was dat het gedetineerden hielp beter in slaap te komen en ook dieper te slapen gedurende de nacht. Naast deze psychische verbeteringen blijkt uit onderzoeken naar TM programma's dat ook recidive afneemt. Bleick en Abrams (in Carrington, 2007) onderzochten recidivecijfers van *the California Department of Corrections* en *the California Justice Department's Bureau of Identification* tussen 1975 en 1982. Uit dit onderzoek bleek dat gedetineerden die mee hadden gedaan aan de meditatie 40% minder kans liepen op recidive binnen het eerste jaar, ten opzichte van de controlegroep. Daarnaast bleek dat gedetineerden die deelnamen aan de TM tussen 6 maanden en 6 jaar na hun vrijlating 30% minder kans hadden om te recidiveren (Carrington, 2007).

Alexander et al. (in Carrington, 2007) deden in 2003 onderzoek naar TM programma's. Ook zij concludeerden dat het de kans op recidive verlaagt. Ze verzamelden gegevens van het *Massachusetts Department of Corrections*, betreffende vier verschillende steekproeven. Beoefenaars van TM bleken over het algemeen 33% minder kans te lopen op recidive dan de controlegroep van hetzelfde onderzoek, en 47% minder kans ten opzichte van alle controlegroepen (dus van alle vier de steekproeven).

Rainforth et al. (in Carrington, 2007) onderzochten in 2003 een groep van 248 gedetineerden in Folsom State Prison. 129 participanten deden aan TM-meditatie en 128 werden in een controlegroep geplaatst. Recidivegegevens tot 1991 werden verzameld uit het *California Justice Department's Bureau of Identification*. Het ging om data van gedetineerden die tussen 1975 en 1982 vastzaten in Folsom State Prison. Uit een regressieanalyse bleek dat de groep TM beoefenaars 43,5% minder kans hadden om te recidiveren dan de controle groep.

Uit bovenstaande onderzoeken blijkt dus dat transcendentale meditatie kan bijdragen aan zowel het psychisch welzijn van de gedetineerden als aan de vermindering van recidive.

Vipassana in gevangenissen

Vipassana meditatie wordt in gevangenissen vaak gegeven in de vorm van een tiendaagse retraite (Himmelstein, 2011).

Bowen et al. (in Himmelstein, 2011) hebben een onderzoek naar vipassana uitgevoerd met gevangenen in het *North Rehabilitation Facility* in Seattle, Washington. In dit onderzoek lag de focus op de effecten van vipassana meditatie bij drugsgebruik binnen de gevangenis. Uit de resultaten bleek dat het gebruik van alcohol, marijuana en crack was afgenomen. Daarnaast waren de psychiatrische symptomen ook afgenomen en optimisme en interne beheersingsoriëntatie wat betreft alcohol toegenomen.

Simpson, Kaysen, Bowen en MacPherson (2007) deden een vergelijkbare studie naar een tiendaagse vipassana retraite, in de North Rehabilitation Facility. Zoals uit het onderzoek van Bowen et al. (in Himmelstein, 2011) al bleek, lieten de deelnemers significante verschillen zien die niet in de controlegroep voorkwamen. Drugsgebruik en alcoholconsumptie waren afgenomen, wat inhoudt dat vipassana zou kunnen bijdragen aan het verminderen van alcohol- en drugsgebruik binnen gevangenispopulaties.

Zen meditatie in gevangenissen

Over zen meditatie en de effecten op gedetineerden zijn nog niet veel wetenschappelijke artikelen verschenen. Wel zijn er verschillende boeken over het onderwerp verschenen, zoals *"Prison Chaplaincy Guidelines for Zen Buddhism"* en *"Razor-Wire Dharma: A Buddhist Life in Prison"*.

Daarnaast worden er ook steeds meer zen meditatieprogramma's aangeboden in gevangenissen in de Verenigde Staten (www.cnn.com, 2015).

Conclusie

Geconcludeerd kan worden dat in ieder geval vijf van de zes meditatiepraktijken die toegepast worden in gevangenissen positieve effecten hebben op het welzijn van gedetineerden. Van de zesde meditatiepraktijk (zen) is binnen deze setting nog te weinig onderzoek gedaan. Een aanzienlijk deel van de gedetineerden in Nederland kampt met problemen, zoals psychiatrische stoornissen, alcohol- en drugsgebruik en verstandelijke beperkingen. Daarnaast is het recidivecijfer in Nederland hoog.

Toepassing van meditatiepraktijken kan deze doelgroep onder andere helpen bij verbeteringen op het gebied van angst, stress, probleemoplossing, zelfvertrouwen, slaapproblemen, agressie, depressie en middelengebruik.

Echter moet, net als in het vorige hoofdstuk, opgemerkt worden dat ook deze onderzoeken beperkingen kennen. Er moet meer onderzoek gedaan worden om stevigere conclusies te kunnen trekken, maar de onderzoeksresultaten die tot nu toe zijn gepubliceerd zijn over het algemeen veelbelovend.

In het volgende hoofdstuk wordt dieper ingegaan op de verhouding tussen het humanistisch geestelijk raadswerk en meditatiepraktijken, en meer in het algemeen spiritualiteit.

Meditatiepraktijken zijn immers spirituele praktijken. Rationele humanisten wijzen spirituele praktijken zoals meditatie af, omdat ze volgens hen niet wetenschappelijk zouden zijn. Deze eerste twee hoofdstukken weerleggen dat argument. Daarnaast is er al vanaf de oprichting van het Humanistisch Verbond belangstelling voor spiritualiteit, in ieder geval bij een deel van de humanisten. Het Humanistisch Verbond stond er in het begin ook voor open, en spiritualiteit werd zelfs opgenomen in de definitie van het humanisme. Echter ging zij een steeds rationelere koers varen en de definitie werd aangepast, waarbij de passage over 'het kosmisch geheel' werd geschrapt. Spirituele humanisten werden als het ware de mond gesnoerd. De belangstelling voor spiritualiteit onder deze groep humanisten bleef wel bestaan en lijkt in verloop van tijd zelfs te zijn toegenomen, zeker sinds de oprichting van de Universiteit voor Humanistiek. Hoofdstuk 4 gaat hier uitgebreider op in.

H4 Toepassing van meditatiepraktijken binnen de humanistisch geestelijke verzorging

Inleiding

Zoals uit de voorgaande hoofdstukken is gebleken is er steeds meer interesse voor meditatiepraktijken, niet alleen vanuit de samenleving maar ook vanuit de wetenschap. Daar waar begrippen als spiritualiteit en meditatie van oudsher worden gezien als zweverig en vaag, toont steeds meer wetenschappelijk onderzoek aan wat de effecten van spirituele praktijken zijn, voor zowel gezonde mensen als voor mensen met lichamelijke of psychische problemen. Echter, de wetenschap is nog maar kort bezig met onderzoek hiernaar. De resultaten zijn vaak veelbelovend, maar kennen ook een aantal tekortkomingen. Met name wat betreft de te kleine steekproefomvang, het niet willekeurig kiezen van respondenten (zij melden zich vaak vrijwillig aan), of het ontbreken van een controlegroep. Het is op dit moment dus nog te vroeg om definitieve conclusies te trekken, maar de huidige resultaten zijn hoopgevend. Het is nu aan de wetenschap om hier nog meer en beter onderzoek naar te doen.

Het belangrijkste doel van dit onderzoek is een antwoord te vinden op de vraag of en hoe meditatiepraktijken kunnen passen in het werk van de humanistisch geestelijk verzorger, en in het bijzonder de humanisten die werkzaam zijn bij justitie. Binnen het humanisme bestaat al sinds de oprichting van het Humanistisch Verbond een tweedeling tussen rationele humanisten en spirituele humanisten (Humanistischverbond.nl, 2016). Hier zal ik verderop in dit hoofdstuk dieper op ingaan. Van Ijssel (2007) schrijft in haar onderzoek dat de rationele humanisten spiritualiteit een vaag begrip vinden, te zweverig voor het humanisme. Tegenwoordig wordt er door de wetenschap steeds meer en beter onderzoek naar gedaan, waardoor de argumenten van rationele humanisten over zweverigheid en vaagheid steeds minder van toepassing zijn. Daarnaast laat Van Ijssel in haar onderzoek zien dat er een grote groep, met name jonge humanisten behoefte heeft aan het verder ontwikkelen van hun spirituele kanten. Over die behoefte van spirituele humanisten, en over de toepassing van meditatiepraktijken binnen het humanistisch geestelijk raadswerk gaat dit hoofdstuk.

Allereerst zal kort worden beschreven hoe het humanistisch geestelijk raadswerk is ontstaan. Vervolgens wordt dieper ingegaan op het begrip spiritualiteit. In paragraaf 4.3 wordt het spanningsveld tussen rationele en spirituele humanisten omschreven. In paragraaf 4.4 beschrijf ik hoe

de Universiteit voor Humanistiek zich verhoudt tot het begrip spiritualiteit. Ik ga hier dieper op in door het beschrijven van mijn eigen ervaringen als masterstudent geestelijke begeleiding, en de onderzoeksresultaten van Van IJssel. In de laatste paragraaf wordt dieper ingegaan op spiritualiteit en meditatiepraktijken in het humanistisch raadswerk. In hoeverre werken humanisten al met spirituele/meditatiepraktijken? Wat schrijft Van IJssel hierover in haar onderzoek, en hoe past spiritualiteit binnen humanistisch geestelijke begeleiding, met betrekking tot de doelen van het raadswerk en de beroepscode? Ten slotte worden de resultaten van deze exercitie samengevat in de conclusie.

4.1 Oprichting van de humanistisch geestelijke begeleiding

Enkele jaren na de oprichting van het Humanistisch Verbond (HV) in 1946 ontstond humanistisch geestelijke begeleiding (hgb). Bij de achterban van het HV was er behoefte aan geestelijke bijstand en hier werd gehoor aan gegeven door middel van de oprichting van hgb. De hgb werd in die tijd sterk geïnspireerd door religieus humanisten zoals Jaap van Praag en Cees Schonk. Religieus humanisme is wat men vanaf de beginjaren verstond onder humanisten die het belangrijk vonden te erkennen dat er krachten zijn in de wereld en het heelal die zich manifesteren en die wij niet kunnen verklaren, zonder dat daarbij gedacht wordt aan een god.

Een tijd lang heeft het HV moeten strijden voor een eigen domein van het humanistisch raadswerk. De kerken stonden lijnrecht tegenover het HV en verzetten zich tegen het humanistisch geestelijk werk. Daarnaast werd eind jaren zestig het neutrale welzijnswerk opgericht, waardoor het zoeken naar een eigen domein lange tijd heeft geduurd. In de beginjaren werd de invulling van humanistisch geestelijke verzorging afgekeken van het christendom, omdat een eigen traditie ontbrak. Dit hield in dat geestelijk verzorgers zich in het begin onder andere bezighielden met het organiseren van bezinningsbijeenkomsten, het bezoeken van zieken of het spreken op trouwerijen en begrafenissen. Later bleek bij de achterban vooral behoefte te zijn aan steun, troost en praktische raad wanneer men persoonlijke moeilijkheden ondervond. Dit betekende dat de inhoud van het werk verschoof naar persoonlijke raadgeving aan individuen (Van IJssel, 2007).

4.2 Spanningsveld tussen rationele en spirituele humanisten

Volgens Van IJssel (2007) wordt al sinds haar oprichting vanuit het HV afwijzend gereageerd op religieuze en spirituele praktijken. Tegenwoordig heerst er nog steeds een tweedeling onder humanisten. Uit het debat 'spiritualiteit, het failliet van de ratio?' dat in 2000 werd gehouden in de

Luthersekerk in Utrecht, blijkt dat rationele humanisten spiritualiteit vaak zien als onprofessioneel, zweverig en een vlucht uit het hier en nu. Ze brengen het in verband met religie en vinden dat je er je eigen verantwoordelijkheid mee ontloopt. De humanistisch raadslieden zijn het hier niet mee eens en vinden het lastig om zich tegenover deze beeldvorming te verdedigen. Zo wordt het rationeel humanisme door de spirituele humanisten gezien als verarmd, te weinig open en inspirerend en een koud, 'half humanisme'. Vanuit de Universiteit voor Humanistiek (UvH) worden filosofische en historische argumenten genoemd die pleiten voor het spiritueel humanisme. Spiritueel humanisten worden hier serieus genomen en de argumenten van het rationeel humanisme worden sterk bekritiseerd. Er zijn drie redenen voor de UvH om dit standpunt in te nemen: humanisme en religie zijn al vanaf het begin met elkaar verbonden; de meeste renaissance humanisten waren gelovig. Ten tweede ligt het rationaliteitsbegrip onder vuur. Volgens Elders (Van IJssel, 2007) is er een te eenzijdig beeld ontstaan van wat rationaliteit inhoudt. Als laatste is er ook kritiek op de vermeende wetenschappelijkheid van het moderne humanisme. Elders pleit voor een herwaardering van het humanisme, waarbij meer aandacht is voor het geestelijke, de innerlijke belevingswereld (Van IJssel, 2007).

4.3 Het begrip spiritualiteit: geen eenduidige betekenis

Van IJssel (2007) spreekt over een enorme diversiteit aan invalshoeken en interpretaties voor wat betreft het begrip spiritualiteit. Toch zijn er weinig tegenstrijdigheden. Over één ding zijn spiritueel humanisten het in ieder geval eens: het belang van het gevoelselement binnen het humanisme. Maar de spirituele beleving blijft een moeilijk te omschrijven begrip. Een van de redenen hiervoor is het ontbreken van een eenduidig taalgebruik. Er is geen historische of thematische samenhang in het taalgebruik van spiritueel humanisten. Religieuze (tegenwoordig spirituele) humanisten maken een onderscheid tussen godsdienst (dogma's en kerkelijke structuren) en religie. Het begrip religie wordt breder opgevat. De huidige generatie humanisten spreekt liever van spiritualiteit dan van religie, omdat spiritualiteit minder wordt geassocieerd met godsdienst. Een tweede kenmerk dat alle humanisten delen is dat van de rede en rationaliteit: volgens Schut (in Van IJssel, 2007) is de rede niet in strijd met religie. Rede omvat volgens hem ook gevoel en intuïtie, niet alleen het intellect. Spiritueel humanisme is juist altijd erg op het aardse leven betrokken gebleven. Van Praag wilde een humanisme dat wist te bezielen en beleven, en daar is spiritualiteit juist cruciaal. Volgens Jorna (in Van IJssel, 2007) is spiritualiteit direct verbonden met betrokkenheid op de ander, op de wereld, en impliceert het een zekere dienstbare levenshouding. Daarnaast is het een strijd tegen het nieuwe nihilisme: het materialisme en maatschappelijke kwesties. Een derde punt wat alle humanisten gemeen hebben is dat de mens centraal staat. Dit geldt voor zowel rationele als spirituele

humanisten. Humanisme draait voor beide groepen om het werken aan een vollediger mens-zijn of mens-worden (Van IJssel, 2007).

4.3.1 Het spirituele van spiritueel humanisme

Het lijkt erop dat het spiritueel humanisme doorgaat waar het traditionele humanisme ophoudt. Voor spiritueel humanisten is de religieuze ervaring, voornamelijk de mystiek-religieuze ervaring, en de kracht van het inoefenen van een spirituele houding zeer belangrijk. De mystiek-religieuze ervaring wordt over het algemeen omschreven als *"een ervaring van bevrijding van de alledaagse werkelijkheid en de ontdekking van een andere – diepere – werkelijkheid, waar verbondenheid het paradigma is"* (Van IJssel, 2007, p.196).

De natuur lijkt hierin een belangrijke rol te spelen. Volgens Van Praag (in Van IJssel, 2007) kan in wezen alles aanleiding zijn tot een mystiek-religieuze ervaring, zoals het aanschouwen van een voorwerp, een situatie, het geluid van de zee of de wind, een locatie, ervaring van liefde, geboorte of de dood. Een belangrijk kenmerk van deze ervaring is verbondenheid, iets wat ook een belangrijk thema is binnen het humanisme. Echter, humanisten zien verbondenheid als iets dat ontstaat tussen mensen, terwijl spiritueel humanisten het ook zien als een kosmische verbondenheid. Hedendaagse spiritueel humanisten hebben iets meer moeite met het definiëren van dit begrip. Het is lastig te omschrijven en lijkt meer een gevoel, een bepaalde ervaring van de wereld en de werkelijkheid, dan een ingekaderd begrip te zijn. Spirituele verbondenheid houdt ook het scheppen van orde en samenhang in. Volgens Prins (in Van IJssel, 2007) wortelt de religieuze ervaring de mens in zijn bestaan:

Wie werkelijk heeft beleefd dat zijn persoonlijkheid wortelt in het bovenpersoonlijke, moet wel ophouden te leven, alsof hij een op zichzelf staand wezen is, slechts in zoverre verbonden met de anderen of met het andere, als hijzelf zulke banden wenst te leggen en te onderhouden. [...] Wanneer deze beleving echt is, verandert er iets. Deze wezenlijke verandering maakt dat het leven richting krijgt. (p. 198).

Zingeving is hier dan zowel een aanzet tot spiritualiteit als een effect ervan. Een van de belangrijkste aspecten van spiritualiteit volgens spiritueel humanisten is de kosmische verbondenheid en zingevingsthematiek. Tegenwoordig wordt spiritualiteit ook gezien als een vorm van zingeving. Spiritualiteit wordt steeds meer omschreven als een innerlijke levensweg of innerlijke reis, waarbij groei en ontwikkeling belangrijke punten zijn. De humanistische spirituele weg komt neer op het groeien naar een vollediger mens-zijn. Deze ontwikkelingen worden op drie manieren verwoord: er is een ethische ontwikkeling, waarbij men de volle verantwoordelijkheid ervaart tegenover de

medemens en de natuur. Een mens is dus niet alleen maar onderdeel van de maatschappij, maar van het groter geheel. Daarna ontstaat het idee van een beter mens worden door je om je medemensen te bekommeren. Persoonlijke groei vergroot maatschappelijke betrokkenheid en de religieuze ervaring geeft een gevoel van vervulling, heelheid, bevrijding in jezelf. Als laatste impliceert het ook het bewust aangaan van existentiële vragen en gegevenheden, zoals conflict, lijden en frustratie: *"De ontwikkeling die gepaard gaat met het doorleven van existentiële vragen en problemen is uiteindelijk gericht op het uit kunnen stijgen boven tegenstrijdigheden en conflicten en het kunnen overwinnen van het lijden."* (Van IJssel, 2007, p. 190).

Er lijkt een verschuiving te hebben plaatsgevonden binnen het spiritueel humanisme. Daar waar de oudere humanisten het meer zien als een bepaalde levenshouding, heeft de jongere generatie een explicieter beeld van spiritualiteit en spirituele ontwikkeling. Zij hebben hier cursussen en/of opleidingen in gevolgd, boeken over bestudeerd, zijn vertrouwd met oosterse en esoterische spirituele fenomenen (bijvoorbeeld chakra's, mediteren, channelen) en gaan uit van een onsterfelijke kern in de mens: de ziel. Vooral vanuit het raadswerk is er behoefte aan meer duidelijkheid en openheid ten opzichte van spiritualiteit binnen het humanisme (Van IJssel, 2007).

4.4 Spiritualiteit op de UvH

In de vorige paragraaf werd het al kort aangestipt: de UvH biedt ruimte en aandacht voor spiritualiteit. De afgelopen 6 jaar heb ik verschillende vakken gevolgd voor mijn master geestelijke begeleiding. Mijn ervaring met het cursusaanbod is dat er niet direct aandacht is voor het ontwikkelen van je spirituele kanten. Er is wel aandacht voor het begrip, voorbeelden hiervan zijn bijvoorbeeld het vak Spiritualiteit en geestelijke begeleiding van Ton Jorna, waarbij we zijn boek 'Echte Woorden' hebben bestudeerd. In dit boek beschrijft Ton Jorna de verhouding tussen spiritualiteit, levensbeschouwing en zingeving. Daarnaast heb ik een vrije keuzevak gevolgd over buitengewone menselijke ervaringen (het vak Exceptional human experiences (EHE), gegeven door parapsycholoog Stefan Schmidt), dat naar mijn idee zelfs nog wat verder ging dan wat ik versta onder het begrip spiritualiteit. Tijdens deze cursus mediteerden we bij iedere lesaanvang en na iedere pauze vijf minuten en werd in de loop van de cursus ook aandacht besteedt aan loopmeditatie en mindfulness. Voor een aantal andere vakken heb ik literatuur bestudeerd zoals het boek 'Iedere stap is vrede' van boeddhistisch zenmeester Thich Nhat Hanh, en readerteksten van onder andere de Dalai Lama over mededogen en geluk, en Hans Alma en Adri Smaling over zelfontwikkeling als een spiritueel proces. Dit zijn enkele voorbeelden van manieren waarop ik tijdens mijn studie in aanraking ben gekomen met het begrip spiritualiteit op de UvH. Geconcludeerd kan worden dat

spiritualiteit op de UvH niet wordt genegeerd of helemaal afgewezen. Toch zou er naar mijn mening nog dieper op ingegaan kunnen worden. Toen ik voor mijn master geestelijke begeleiding stage ging lopen kwam ik erachter dat het niet zo eenvoudig ligt, de combinatie humanisme en spiritualiteit. Dit was met name het geval bij mijn laatste en tevens langste stage, in een detentiecentrum (tijdens mijn eerste stage in een verzorgingshuis was ik nog niet zo bezig met spiritualiteit). Mijn stagebegeleiders hadden beide ervaring en affiniteit met spirituele praktijken, waaronder meditatie. Maar in lijn met de uitkomsten van het proefschrift van Suzette van IJssel uit 2007 werd er niet heel openlijk over gesproken. De toepassing van bijvoorbeeld meditatie door de humanist was min of meer taboe. Er was op dat moment ook een strijd gaande tussen de denominaties bij justitie, vanwege het onderzoek naar de behoefte aan geestelijke begeleiding binnen gevangenen.

De dienst justitiële inrichtingen had in 2002 onderzoeksbureau Katholiek Sociaal Kerkelijk Instituut (KASKI) gevraagd onderzoek te doen naar de organisatie van geestelijke verzorging binnen justitie. De dienst geestelijke verzorging had in die tijd te maken met bezuinigingen en de toenemende vraag van de gedetineerden naar de islamitisch geestelijk verzorger. De uitkomsten van het onderzoek werden samengebracht in het zogenoemde KASKI-rapport. Centraal in dit rapport stond de vraag: waar hebben gedetineerden behoefte aan? Het onderzoeksbureau beantwoordde deze vraag door middel van het meten van de behoefte aan geestelijke verzorging bij gedetineerden. Een overgrote meerderheid van de gedetineerden bleek geestelijke verzorging belangrijk te vinden. Hierbij werd niet zozeer gevraagd naar behoefte aan specifieke denominaties, maar wel naar de levensbeschouwing van de gedetineerden. Het HV had hier kritiek op, omdat dit voor de humanistisch geestelijke verzorging zou betekenen dat hun aandeel zou dalen van 25 naar 4 procent. Vier procent van de gedetineerden had namelijk aangegeven zichzelf als humanist te beschouwen. De godsdienstige geestelijke verzorging daarentegen ging er wel op vooruit. De humanisten waren het hier niet mee eens, gezien het aandeel buitenkerkelijken in de gevangenen (een derde van de gedetineerden) en de secularisatie in de samenleving. De uitkomsten van het onderzoek zetten de verhoudingen tussen de denominaties dus op scherp. Er ontstond onenigheid over de verdeelsleutel. Volgens de geestelijke begeleiders van de overige denominaties was het aandeel van de humanisten te groot, en kon het wel wat minder. Hier was het HV het uiteraard niet mee eens. Toch moest er een nieuwe verdeling komen, vanwege de toenemende vraag naar de islamitisch geestelijk verzorging (Van Alphen & Kuijman, 2008).

In opdracht van het Wetenschappelijk Onderzoeks- en Documentatiecentrum van het Ministerie van Justitie verscheen in 2010 het onderzoek *'Geestelijke verzorging in detentie. Visie van ingesloten op behoefte en aanbod'* van het Onderzoekscentrum maatschappelijke zorg van het UMC St Radboud. Naar aanleiding van dit onderzoek werd door toenmalig Staatssecretaris van Veiligheid en Justitie Fred Teeven een herverdeling gemaakt. Het aandeel van de humanisten slonk tot zo'n 10 procent, wat

inhiel dat zij ruim 30 procent inleverden ten gunste van de godsdienstige geestelijke verzorging (Humanistischealliantie.nl, 2016).

Tijdens mijn stage heb ik mij meer dan eens afgevraagd in hoeverre de cliënt nog centraal stond binnen deze denominatiestrijd. De indruk ontstond bij mij dat de humanisten zich niet helemaal vrij voelden in het uitvoeren van hun werkzaamheden, omdat ze zich dan op het ‘terrein’ van andere denominaties zouden begeven. In een omgeving waar veel gedetineerden gelovig zijn is dat natuurlijk al snel het geval. Ik vroeg mij daarom af: waarom zou een gedetineerde niet af en toe eens met een geestelijk verzorger van een andere denominatie kunnen praten? Er zullen vast cliënten zijn die juist af en toe behoefte hebben om te praten met een geestelijk begeleider van een andere levensbeschouwing of ander geloof, bijvoorbeeld over onderwerpen die binnen hun eigen geloof of levensbeschouwing gevoelig liggen. De hulpbehoevende mag niet de dupe worden van een onderlinge strijd tussen geestelijk begeleiders van de verschillende denominaties.

Uit het bovenstaande kan geconcludeerd worden dat er enige aandacht wordt besteed aan spiritualiteit op de UvH, maar vooral in de vorm van literatuurstudie. Ik zal nu een voorbeeld geven van een vak waarbij ik ondersteuning had kunnen gebruiken van spirituele praktijken, en in het bijzonder meditatie. Zoals in de inleiding van deze scriptie al naar voren kwam had ik tijdens mijn masterstudie lange tijd moeite met reflecteren. Dat kwam vooral naar voren tijdens het vak reflectievaardigheden, maar ook tijdens supervisie, een verplicht onderdeel van de stage. Ik kreeg steeds hetzelfde te horen: dieper reflecteren, dieper ingaan op wat ik zei of wat ik schreef in mijn verslagen. Maar het zei me zo weinig en ik wist niet goed hoe ik het moest aanpakken. Ik miste hierin ook ervaring, omdat ik daarvoor bij andere opleidingen alleen op oppervlakkige wijze had leren reflecteren. Een meditatieoefening had mij hierbij kunnen helpen: de tijd nemen om de aandacht volledig naar binnen te richten. Zoals Aristoteles ooit zei: “alles wat je aandacht geeft groeit”. Han de Wit schrijft in zijn artikel *‘Boeddhisme als een spiritueel humanisme’* (2000) dat het humanisme oefeningen mist om tot zelfontplooiing te komen, een heel mens te worden en jezelf echt te leren kennen. In het volgende hoofdstuk wordt dieper ingegaan op dit artikel en de overeenkomsten en verschillen tussen het humanisme en het boeddhisme. In het beschreven voorbeeld van het leren reflecteren tijdens het vak reflectievaardigheden of tijdens de supervisie bijeenkomsten zou meditatie voor mij een goede oefening zijn geweest.

In de volgende paragraaf wordt aan de hand van het proefschrift van Van Ijssel (2007) gekeken naar de rol die spiritualiteit heeft binnen het geestelijk raadswerk, en in hoeverre spirituele praktijken zoals meditatie al worden beoefend binnen het humanistisch geestelijk werk.

4.5 Spiritualiteit en meditatiepraktijken in het geestelijk werk

Volgens Van IJssel (2007) is het raadswerk per definitie spiritueel. De betrokkenheid van humanisten op spiritualiteit als een ervaring en besef van verbondenheid, of eenheid. Het menselijke vermogen tot voelen is hierbij belangrijker dan het vermogen tot denken. Deze ervaringen worden dan omschreven als 'contact met een andere - diepere, hogere dimensie en/of andere - meer betekenisvolle en zinvollere - werkelijkheid' (p.), dat mensen aanzet tot zelfontplooiing. Volgens Van IJssel (2007) lijkt het raadswerk wat spiritualiteit betreft vooral te gaan om:

Het ervaren van, het zoeken naar verbinding met, of het trachten vorm te geven aan een 'aparte', niet tot het psychische of fysieke domein herleidbare 'dieptedimensie die de mens inspireert en voedt', die tegelijkertijd ook wordt verwoord als een bovenpersoonlijke kracht. (p.226).

Het hiermee contact kunnen maken is waar het spiritueel georiënteerde raadslieden in wezen om gaat. Het is namelijk een transformerende of helende werking die de praktijk van het raadswerk vorm geeft. Dat wil zeggen dat het kan leiden tot veranderingen in gevoel, inzicht of houding bij zowel de raadsman zelf als bij de cliënt. Tegelijkertijd krijgt de praktijk van het raadswerk ook vorm door alles wat de raadsman kan doen of laten om de werkzaamheid van deze dimensie in het raadswerk een rol te laten spelen. De keuze voor een spirituele levenshouding is een belangrijke voorwaarde voor 'het spiritueel humanistisch raadswerk'. Deze levenshouding komt het meest tot uitdrukking in de grondhouding van de raadsman en ligt in het verlengde van zijn of haar persoonlijke ontwikkeling en ervaringen (Van IJssel, 2007).

Van IJssel (2007) noemt in haar onderzoek zes aspecten van het raadswerk die als specifieke elementen in de praktijk van het raadswerk als expliciet spiritueel (kunnen) worden beleefd of benoemd. Allereerst is er de gerichtheid op de cliënt: wat brengt de cliënt zelf aan spiritualiteit in in het contact? Ten tweede zijn er doelstellingen. Er is een reden voor het contact in het raadsgeprek, er worden doelen nagestreefd. Ten derde worden er eisen gesteld aan een raadsman, aan zijn of haar professionaliteit: de raadsman dient volgens Van Praag (in Van IJssel, 2007) zelfkennis te hebben, en dient op onpersoonlijke wijze met zichzelf om te gaan in het contact met cliënt. Het vierde aspect is de levenshouding, geesteshouding of attitude van de humanistisch raadsman. Vervolgens noemt hij het aspect van gespreksvormen of contactvormen die door de werker worden gehanteerd. Als laatste kan de levensbeschouwelijke visie van waaruit de raadsman impliciet of expliciet reageert op de vragen en problemen die de cliënten met zich meebrengen ook spiritueel worden beleefd of benoemd.

Voor het geestelijk werk is de leefwereld van de cliënt bepalend in het contact tussen raadsman en cliënt. De cliënt bepaalt in principe waar het gesprek over gaat, wat het doel is van het contact, het

tempo, en eventueel andere activiteiten. De raadsman stemt zich hier innerlijk op af. Tegenwoordig krijgen humanistische raadslieden steeds meer te maken met cliënten die er een andere levensovertuiging op nahouden, of die zich op een of andere manier bezighouden met spirituele zienswijzen, houdingen en praktijken. Het is belangrijk dat raadslieden hier respectvol en flexibel mee omgaan. Zij moeten dan allereerst afstand nemen van hun eigen levensbeschouwelijke visies, in de zin van het weten te relativieren van de eigen levensbeschouwing. Daarnaast kan de spirituele humanist ook een andere rol vervullen: mensen zijn niet gauw geneigd zich uit te spreken over spiritualiteit en spirituele ervaringen tegenover een geestelijk begeleider die de indruk geeft hier niet voor open te staan. Verdieping in de verschillende aspecten en vormen van spiritualiteit of het ontwikkelen van vormen van raadswork die daarbij aansluiten, kan dus worden gezien als een humanistische vorm van geestelijke hulpverlening (Van IJssel, 2007).

Een wezenlijk kenmerk van humanistisch geestelijk begeleiding is volgens Van IJssel (2007) dat het geen doelgerichte praktijk is. Er is geen behandelplan of indicatie. Het is een presentiepraktijk: de relatie tussen de cliënt en de raadswerker staat centraal, in plaats van een interventiepraktijk die gericht is op het oplossen van een bepaald probleem. Toch is raadswork geen doelloos handelen. Volgens Van Praag (in Van IJssel, 2007) zijn ontplooiing van mens-zijn en het activeren van krachten die de cliënt in staat stelt zelfstandig een levensvisie te hanteren belangrijk in het raadswork.

Mooren (1999) noemt vijf doelstellingen die worden nagestreefd binnen de humanistisch geestelijke begeleiding: zelfverwerkelijking van de cliënt, de cliënt in contact brengen met zijn/haar eigen, vaak verborgen, levensvisies, het draagbaar maken van het lijden, het vergroten van het vermogen tot zelfbestemming van de cliënt en het creëren van een gesprekssituatie waarin cliënten zichzelf kunnen zijn. Wimmers en Hoogeveen (in Van IJssel, 2007) spreken van de cliënt als doel voor de geestelijk begeleider.

De door Mooren genoemde doelstellingen zijn ook terug te vinden in theorie over spiritueel georiënteerd raadswork. Spirituele humanisten houden er dus ogenschijnlijk geen andere doelen op na. Hun impliciete doelen zijn echter wel anders. Deze richten zich op het heelheidsparadigma. Hierbij gaat het om de ervaring van verbondenheid (bijvoorbeeld tussen lichaam, hoofd en hart, en tussen zelf/omgeving/aarde/kosmos). Door middel van het in contact brengen van de cliënt met een spirituele, innerlijke dimensie bereiken zij zo hun doel: een helende ervaring bieden. Het doel is dan om de cliënt op een dieper niveau met zichzelf in contact te brengen (Van IJssel, 2007).

Jorna (in Van IJssel, 2007) spreekt van een spiritueel leerproces: het in contact komen met de ruimte voorbij het ego, en je hierdoor laten leiden. Hierdoor ontstaan ervaringen van heelheid en verbondenheid. Spirituele humanisten kunnen een helende visie of nabijheid bieden die helpt bij de acceptatie van existentiële gegevens zoals dood en lijden, en die uitnodigt tot het uitspreken van

wezenlijke verlangens en ervaringen van cliënten. Zo wordt de innerlijke kracht van de cliënt aangesproken waardoor het vermogen tot zingeving wordt geactiveerd. De hgb-er fungeert hier als katalysator van de mogelijkheid voor mensen om in zichzelf meer gelaagdheden te ontdekken en daardoor meer zin aan het leven te kunnen geven en ontvangen.

Volgens Van Praag (Van IJssel, 2007) is persoonlijke groei van de raadsman van wezenlijk belang. Hij ziet de raadsman als methodisch instrument. Het beroepsmatige zelf als methodisch instrument gebruiken vereist volgens Van Praag zelfkennis, innerlijke rijpheid, zelfbeheersing, en daarnaast ook levenservaring, mensenkennis, zelfinzicht en levensbeschouwelijke inzichten. Spiritueel humanisten kunnen daarnaast ook hun eigen willen, weten en angsten loslaten. Ze durven zich over te geven aan het niet-weten. In het meest ideale geval zijn ze 'een heel mens'. Volgens Van Praag is dit te verwezenlijken door het leven zelf te leven, en zelfinzicht en mensenkennis te verwerven door zelfreflectie en existentiële inzichten. Hoe iemand dat doet is voor ieder individu verschillend. In de tijd van Van Praag zochten religieuze humanisten los van elkaar hun eigen inspiratiebronnen, waaronder bronnen uit andere levensbeschouwingen en tradities, zoals Oosterse filosofie of meditatie.

Van Praag (in Van IJssel, 2007) omschrijft humanisme als anti-egoïsme. Voor het humanisme is vooral een levenshouding van belang die gevormd wordt door het leven zelf te doorleven. Er is niet zozeer sprake van een theoretisch gekaderde levensbeschouwing. Deze levenshouding is het meest centrale punt van het spiritueel humanisme. Belangrijke aspecten hiervan zijn openheid, autonomie, verbondenheid en een onzelfzuchtige, dienstbare levenshouding. Volgens Van Praag is er een wezenlijk verschil tussen een houding die als een soort van techniek valt aan te leren (bijvoorbeeld de Rogeriaanse methodische houding, therapie) en een doorleefde geesteshouding die zich in alle lagen van iemands ervaren en handelen toont. In deze laatste hoedanigheid raakt de houding van raadslieden aan spiritualiteit. Vandaag de dag ligt de nadruk van de basishouding op 'presentie': aanwezig zijn. Ongerichtheid op eigenbelang en het fundamentele vertrouwen vertalen zich in een onvoorwaardelijke betrokkenheid bij de ander en de situatie: de bereidheid tot de bodem te gaan. Van Praag noemt gespreksvoering hierbij een belangrijke vaardigheid. Luisteren, vragen stellen en antwoorden geven. Daarnaast is het volgens Van IJssel (2007) ook belangrijk aandacht te hebben voor andere vormen van communicatie zoals lichaamshouding of –uitdrukking en stiltes die eventueel vallen in een gesprek. Het is echter lang niet altijd mogelijk om gesprekken te voeren. Dit geldt bijvoorbeeld voor raadslieden die met dementerenden of kinderen werken. Hierbij worden vaak veel meer fysieke vormen van contact leggen gebruikt. In dergelijke situaties zijn de contactvormen voor de raadsman dus verruimd. Spirituele raadslieden gebruiken een meer intuïtieve methodiek waarbij het lichaam een belangrijke rol speelt, in de vorm van geur, aanraking, muziek of klank. Van belang is ook bewuste aandacht voor de eigen lichaamstaal en die van de ander. Men gebruikt zo het lichaam

als instrument van kennis. Zingeving wordt door spirituele humanisten omschrijven als 'innerlijke reis of weg'.

Van Ijssel (2007) noemt vier thema's die het handelen en denken van raadslieden ten aanzien van de cliënt op het niveau van raad geven vanuit het heelheidsparadigma vorm geven: het eerste thema is die van het mensbeeld. In ieder mens is een heelheid aanwezig, een boven zichzelf en de situatie uitstijgende kracht in de mens, die problemen oplost en nieuwe mogelijkheden creëert. Het tweede thema is de benadering van lijden: bij dit thema speelt heelheid ook een belangrijke rol. Sommige vormen van lijden kunnen volgens Jorna (in Van Ijssel, 2007) worden verstaan als deel van het heel worden. Vanuit deze visie kunnen raadslieden handelen en raad geven. Het derde thema dat Van Ijssel noemt is de verhouding tussen lichaam en geest. Het laatste thema is emoties: liefde en vertrouwen kunnen worden gezien als heelmakende emoties. Angst en wantrouwen werken juist verscheurend. Spirituele humanisten kunnen zich richten op de dynamiek tussen angst/wantrouwen en liefde/vertrouwen, en van daaruit reageren en raadgeven.

4.5.1 Toepassing van spiritualiteit/meditatiepraktijken in het humanistisch geestelijk raadswerk

Van Ijssel (2007) heeft voor haar onderzoek naar spiritualiteit binnen het humanistisch raadswerk negen raadslieden gesproken. Zij hebben ieder hun eigen ideeën over wat spiritualiteit is en hebben ook ieder hun eigen spirituele praktijken die zij beoefenen, zoals yoga, visualisatie, ademhalingsoefeningen, (zen)meditatie, massage en heling. Zij halen hun inspiratie uit verschillende bronnen, naast de gebruikelijke bronnen binnen het humanisme. De boeddhistische levensbeschouwelijke tradities spreekt vrijwel iedereen aan. Andere bronnen die worden genoemd zijn onder andere het taoïsme, mystiek van Meister Eckhart, Martin Buber, antroposofie en joods-christelijke teksten. Een van de respondenten zegt over deze verschillende tradities en levensbeschouwingen dat het over hetzelfde lijkt te gaan. De respondenten hebben ook kritiek, voornamelijk op autoritaire vormen van traditionele en hedendaagse spiritualiteit. Autonomie is een belangrijk begrip binnen het humanisme, en voor bovengenoemde respondenten is dat ook het geval.

Volgens Van Ijssel (2007) geven de respondenten aan zich niet graag uit te spreken over hun eigen opvattingen, ideeën en ervaringen met spirituele praktijken. Ze zijn hier over het algemeen terughoudend over, bang om raar aangekeken of veroordeeld te worden. Zij voelen ten aanzien van het Humanistisch Verbond weinig ruimte om hier open over te zijn. Of dat ook terecht is kunnen ze niet zeggen.

4.5.2 Meditatie binnen het humanisme en de humanistisch geestelijke begeleiding

Er is nog niet veel bekend over het gebruik van meditatiepraktijken binnen het humanistisch geestelijk raadswerk. Bij spiritueel georiënteerde humanisten is er weinig openheid over dit onderwerp, hun terughoudendheid komt voort uit angst voor scheve gezichten. Uit het onderzoek van Van IJssel (2007) blijkt echter wel dat er humanisten zijn die zich met meditatiepraktijken bezighouden, al dan niet in hun werk als geestelijk verzorger.

Volgens Van IJssel (2007) zijn eigen levenservaring en zelfontplooiing nog steeds belangrijke aspecten van het geestelijk werk. Het gaat dan om “*ervaringen die tot bezinning nopen*” en “*zelf ergens doorheen gegaan zijn*”(p.235). Af en toe wordt er ook verwezen naar het toepassen van spirituele technieken en oefeningen om deze groei vorm te geven en te stimuleren. Van Dijk (in Van IJssel, 2007) schrijft dat kennisname van theorie en praktijk van boeddhistische meditatieoefeningen (basisoefeningen) een bijdrage kan leveren aan de humanistische bezinning op het geestelijk werk. Naast de standaard oefening in basishouding en vaardigheid van empathie komt er zo nog een andere dimensie bij: het trainen in een nuchter en zakelijk zelf van de geestelijk werker. Deze bewustwordingsoefeningen kunnen een voorwaarde zijn voor een toenemend nauwkeurige waarneming van de wijze van optreden en zelf-representatie van de cliënt. Ook Jorna en Giebner verwijzen naar dergelijke praktijken (meditatie, contemplatie, visualisatie) als manieren om de geest weer werkzaam te laten zijn in lichaam en ziel, of om te komen tot een helder bewustzijn.

Daarnaast zijn er collega's uit andere denominaties die meditatiepraktijken toepassen in het raadswerk. Uiteraard geldt dit voor de boeddhistisch geestelijk verzorger, maar ook voor bijvoorbeeld raadslieden binnen de christelijke traditie. Zo heeft bijvoorbeeld de Protestantse Kerk op haar site een pagina geheel gewijd aan meditatie (Protestantsekerk.nl, 2015).

Uit deze paragraaf blijkt dat er genoeg argumenten zijn om het begrip spiritualiteit als humanisme niet geheel af te wijzen. In de volgende paragraaf wordt aan de hand van de ‘Beroepsstandaard humanistisch geestelijke begeleiding’ dieper ingegaan op de kerndoelen van de humanistisch geestelijke begeleiding, en hoe spirituele praktijken hierin kunnen passen.

4.6 Beroepsstandaard humanistisch geestelijke begeleiding

In de *Beroepsstandaard humanistisch geestelijke begeleiding* van Humanistisch Verbond van 2013 wordt de ambtelijke binding van de humanistisch geestelijk verzorger beschreven en geregeld. Het bestaat uit een Grondslagendocument, het Beroepsprofiel, de Beroepscode en de Benoemingsprocedure, en tenslotte de Klachten- en Geschillenregeling.

De raads gesprekken zijn in het werk van de gb-er heel belangrijk, maar niet voldoende. Ze zijn belangrijk om helder te krijgen waar de gedetineerde vastloopt in zijn leven, welke vragen hij heeft. De geestelijk begeleider zal hem echter handvatten aan moeten reiken om hierin verder te komen. De verschillende meditatiepraktijken benoemd in deze scriptie kunnen hiervoor ingezet worden. In de Beroepsstandaard worden een aantal kerndoelen van het humanistisch geestelijk raads werk beschreven. Deze kerndoelen zijn opgedeeld in drie delen, namelijk: kerndoelen van begeleiding, kerndoelen van humanisering in de organisatie en samenleving en kerndoelen van positionering en ontwikkeling van beroep. De kerndoelen zullen hierna besproken worden aan de hand van artikelen over meditatiepraktijken en ervaringen van gedetineerden met verschillende meditatiepraktijken.

Kerndoelen begeleiding

1. *Ondersteunen van mensen in het zoeken naar en vinden van inspiratie en eigen antwoorden op levens- en zingevingsvragen. Hierdoor kunnen zij samenhang en inzicht in hun levenservaringen ontdekken en kan hun persoonlijk levensfundament worden verhelderd en versterkt, zodat zij (opnieuw) vorm en inhoud kunnen geven aan een eigen stijl van leven.*
2. *De begeleiding en ondersteuning zijn gericht op zin- en betekenisgeving, het vinden van inspiratie, het verder articuleren van de persoonlijke identiteit, levensbeschouwelijke vorming, en het bevorderen van sociaal-maatschappelijke verbindingen.*
3. *Het bijstaan in menselijke nood en het omgaan met menselijke lotgevallen en beperkingen is onderdeel van de humanistisch geestelijke begeleiding. (Beroepsstandaard humanistisch geestelijke begeleiding, 2013, p.11).*

In het onderzoek van Rucker (2005) naar de effecten van yoga en meditatie in gevangenis en omschrijft zij het woord '*self mastery*', wat inhoudt dat iemand zichzelf en zijn kwaliteiten leert kennen op fysiek, mentaal en spiritueel gebied, en hoe hij deze kwaliteiten kan toepassen. Het bereiken van '*self mastery*' kan door middel van het beoefenen van yoga en meditatie. Door yoga-oefeningen en meditatie kan men geestelijke stilte creëren, waardoor emoties, gedachten, ervaringen en behoeftes waargenomen kunnen worden. '*Self mastery*' is een vorm van spiritualiteit, Rucker's definitie van spiritualiteit is '*a personal commitment to a process of inner development that engages us in our totality.*' Door spirituele oefeningen, zoals yoga en meditatie, ontwikkel je zelfinzicht, en zal je gedrag zich door innerlijke groei ook aanpassen. Volgens psycholoog Phil Nuernberger (in Rucker, 2005) word je je door '*self mastery*' bewust van jezelf, krijg je meer zelfinzicht en ontwikkel je zelfdiscipline, om zo te kunnen doen waar je zelf voor kiest. Door beter naar jezelf te leren luisteren kun je ook gaan ontdekken wat zinvol is in het leven.

In het onderzoek van Rucker (2005) vertellen een aantal gedetineerden die meededen aan het onderzoek over hun ervaringen met yoga en meditatie. Een van de mannen liet weten dat hij door yoga en meditatie had geleerd tijd met zichzelf door te brengen en voor zichzelf te zorgen, en het leerde hem uit te vinden wie hij was. Een andere deelnemer leerde zijn vader te vergeven die hem had misbruikt. Hij kwam door yoga en meditatie tot inzicht dat hij dit moest gaan verwerken. Hierdoor kwam hij tot diepere inzichten over zichzelf en zijn plek in de wereld.

Uit het bovenstaande kan geconcludeerd worden dat yoga en meditatieoefeningen een aanvulling kunnen zijn op het humanistisch geestelijk werk, kijkend naar de kerndoelen van begeleiding, omdat het helpt bij de zoektocht naar de persoonlijke identiteit van de cliënt/gedetineerde, zijn of haar levensbeschouwelijke vorming en hoe hij of zij zin kan geven aan het leven. Tevens kan het punt van bijstaan in menselijke nood (in ieder geval deels) ingevuld worden door meditatiepraktijken, zoals bij het geval van de misbruikte man in het onderzoek van Rucker uit 2005.

Kerndoelen humanisering van organisatie en samenleving

4. Bijdragen aan bewustwording van het morele klimaat in de organisatie (waar van toepassing) en van de morele dilemma's van de medewerkers, om van daaruit bij te dragen aan visieontwikkeling gericht op het daadwerkelijk stimuleren van menswaardigheid in de organisatie.

5. Desgewenst geestelijke begeleiding of bijstand verlenen aan medewerkers van een organisatie.

6. Een bijdrage leveren aan het maatschappelijk debat over zingeving, levensbeschouwing, waarden, normen en menselijke waardigheid. (Beroepsstandaard humanistisch geestelijke begeleiding, 2013, p. 11).

Uit onderzoek van Wrench en Clarke (in Parkes & Bilby, 2010) blijkt dat artistieke en spirituele activiteiten kunnen bijdragen aan een humaner klimaat in gevangenissen. Activiteiten zoals yoga kunnen personeel in gevangenissen helpen het omgaan met stress en hun gevoelens, gezien het feit dat zij veeleisend en emotioneel werk verrichten.

Deze bevindingen sluiten aan bij het vierde en vijfde punt van de doelen wat betreft humanisering van organisatie en samenleving. Het kan bijdragen aan bewustwording van het morele klimaat en de menswaardigheid binnen een gevangenis. Daarnaast kan de humanist de medewerkers van een gevangenis begeleiden door middel van meditatie.

Kerdoelen positionering en ontwikkeling van het beroep

7. Door aanwezigheid een bijdrage leveren aan de levensbeschouwelijke pluriformiteit in de samenleving.

8. Samenwerken met geestelijk begeleiders van de andere denominaties om de dimensie van levensvragen en menselijke waardigheid binnen organisaties (en samenleving) te behartigen.

9. Naar vermogen bijdragen aan het ontwikkelen en versterken van de inhoud en de maatschappelijke positionering van het beroep. (Beroepsstandaard humanistisch geestelijke begeleiding, 2013, p.11).

Het toepassen van meditatiepraktijken om cliënten te begeleiden en bij te staan zou een manier kunnen zijn om de inhoud van het beroep te ontwikkelen en versterken. Daarnaast zou de humanist meer moeten gaan samenwerken met andere denominaties (zie ook punt 8), meest voor de hand liggend de boeddhist, maar ook binnen de christelijke denominaties zijn er geestelijk verzorgers die meditatietechnieken toepassen in hun werk. Daarnaast is de Nederlandse maatschappij de afgelopen jaren steeds meer interesse gaan tonen in de Oosterse filosofieën en Oosterse spiritualiteit. Het humanisme zou hierin als het ware mee moeten gaan met haar tijd. Ik ben van mening dat het de cliënten en de dienst geestelijke verzorging bij justitie (en ook in andere werkvelden van de humanist) ten goede zal komen als geestelijk begeleiders van verschillende denominaties meer samenwerken. Door samen te werken verbreed je je horizon als geestelijk begeleider, je leert van elkaar en je hebt meer te bieden aan cliënten. Deze kunnen op hun beurt weer beter kiezen welke hulp aansluit bij hun behoeftes. Uit het onderzoek *'Geestelijke verzorging in detentie. Visie van ingeslotenen op behoefte en aanbod'* (2010) van het Onderzoekscentrum maatschappelijke zorg blijkt dat de geboden zorg van de denominaties niet altijd aansluit op de behoeften van de gedetineerden. Daar waar de gb-ers het vooral belangrijk vinden gesprekken te voeren over religieuze en spirituele beleving, hebben gedetineerden vaak behoefte aan het leren van coping strategieën. Het beoefenen van meditatie in individuele- en/of groepsgesprekken en het meegegeven van meditatieoefeningen door gb-ers sluiten hier op aan.

Ten slotte is het opvallend dat volgens de Beroepsstandaard nazorg tot een van de kerntaken van de hgb behoort. Voor hgb-ers die werken bij justitie is dit echter niet het geval. Humanistisch raadsliden dragen ex-gedetineerden vaak over, bijvoorbeeld aan Humanitas of de vrijwillige geestelijke verzorging. Toch lijken gedetineerden mij bij uitstek een doelgroep die de juiste nazorg kan gebruiken.

Uit onderzoek van Wartna et al. (2015) blijkt dat de helft van de ex-gedetineerden in Nederland binnen twee jaar na hun vrijlating opnieuw voor een misdrijf worden veroordeeld. Volgens onderzoek van Linkcens en De Looft (2013) belandt een derde van de ex-gedetineerden binnen twee jaar weer in de gevangenis. Dirkzwager, Nieuwbeerta en Fiselier (in Beerthuizen, Beijersbergen, Noordhuizen &

Weijters, 2015) omschrijven de leefsituatie van ex-gedetineerden als zwaar. Vaak is er sprake van financiële en/of psychische problematiek en is het lastig voor ze om werk te vinden, waardoor sommigen dan ook op straat belanden. Dergelijke problemen kunnen ervoor zorgen dat mensen terugvallen in de criminaliteit. Tijdens en na de detentie wordt door samenwerking tussen het ministerie van Justitie en Veiligheid, gemeenten en ketenpartners getracht om recidive te voorkomen. Hierbij zijn een aantal basisvoorwaarden vastgesteld: de ex-gedetineerde moet in het bezit zijn van een geldig identiteitsbewijs, er moet voor huisvesting, werk en een inkomen worden gezorgd, en er moet worden gekeken naar eventuele hulpvragen met betrekking tot schulden en/of zorg (WODC, 2015). Op het punt van de zorg na zijn dit met name praktische basisvoorwaarden. En juist op het punt van de zorgvraag is er veel onduidelijkheid. Uit onderzoek van het WODC (2015) blijkt dat er geen informatie wordt bijgehouden over de mogelijke zorgbehoefte van (ex)gedetineerden, met als gevolg dat deze behoefte niet goed in beeld wordt gebracht. Dit bemoeilijkt nazorg, omdat de verantwoordelijke hiervoor, de gemeentelijke coördinator niet volledig wordt geïnformeerd over de zorgproblematiek van recidivisten. Gezien het hoge recidivecijfer in Nederland (WODC, 2015) lijkt hier, ook met het oog op de punten 1 tot en met 4 van de Beroepsstandaard geestelijke verzorging, juist een taak weggelegd te zijn voor de humanist bij justitie.

Door meditatie te introduceren bij gedetineerden geef je ze iets mee (coping strategieën waar vanuit de gedetineerden zo'n behoefte aan is; zie Onderzoekscentrum maatschappelijke zorg, 2010) waar ze ook na hun detentie wat aan kunnen hebben, bijvoorbeeld door zich aan te sluiten bij meditatiegroepen of door cursussen te gaan volgen bij meditatiecentra. Het is misschien lastig voor de humanist om nazorg te leveren aan ex-gedetineerden, maar het introduceren van een meditatiegroep of cursus sluit dan mooi aan bij wat de ex-gedetineerde heeft geleerd tijdens de gesprekken. Het lijkt mij een vloeiendere overgang dan wanneer je ze aan een andere instantie overdraagt, en ze als het ware weer van voren af aan kunnen beginnen met de begeleiding.

Conclusie

In dit hoofdstuk stond de verhouding tussen het humanistisch geestelijk raadswerk en spirituele praktijken, zoals meditatie, centraal. Al sinds de oprichting van het humanistisch geestelijk raadswerk blijkt het begrip spiritualiteit hier een belangrijke plek in te nemen. Echter zorgt dit begrip binnen het humanisme voor een tweedeling tussen de rationele en de spirituele humanisten. Deze laatste groep is veelal werkzaam in het humanistisch raadswerk. De spanningen tussen de twee groepen en het feit dat spiritualiteit nog steeds geen eenduidige betekenis heeft zorgen ervoor dat er, ten opzichte van spirituele praktijken, onbegrip blijft bestaan vanuit het rationele humanisme en het HV.

De UvH daarentegen heeft wel een open houding tegenover spiritualiteit. Het is dan ook niet vreemd dat vooral op de UvH vanuit de jongere generatie humanisten, de studenten (waaronder ikzelf), veel interesse is voor spiritualiteit en spirituele praktijken. Echter, naarmate mijn masterstudie vorderde kwam ik erachter dat de praktijk weerbarstiger is. Tijdens mijn stage leerde ik over de denominatiestrijd die heerst binnen justitie. De humanisten hebben de laatste jaren veel werkplekken in moeten leveren, met name om plaats te maken voor de imams. De vraag vanuit gedetineerden naar de humanist was simpelweg niet groot genoeg. Reden genoeg voor het humanisme om zich te herbezinnen. Uit dit hoofdstuk blijkt dat spiritualiteit en spirituele praktijken zoals meditatie goed passen binnen het humanistisch raadswerk. Verschillende gb-ers zijn hier in hun persoonlijke leven al mee bezig (met name het boeddhisme geniet een grote belangstelling vanuit spiritueel humanisme), maar durven dit nog niet uit te dragen in hun werk, uit angst voor scheve gezichten vanuit de rationele hoek. Daarnaast krijgen zij, zo blijkt uit het onderzoek van Van IJssel, steeds meer te maken met cliënten die een andere levensovertuiging hebben of zich bezighouden met spirituele praktijken. Geestelijk begeleiders moeten hier flexibel mee om kunnen gaan. Ook kan een open houding naar en verdieping in spiritualiteit en de praktijken daar omheen door de geestelijk begeleider ervoor zorgen dat cliënten makkelijker over hun eigen spiritualiteit praten tijdens de raadsgesprekken.

Kijkend naar de kerndoelen van het raadswerk zoals beschreven in de Beroepsstandaard humanistisch geestelijke begeleiding blijkt dat meditatiepraktijken aansluiten op deze doelen. Meditatiepraktijken dragen bij aan een beter zelfinzicht, zelfdiscipline en de vorming van een eigen levensbeschouwing van de cliënt. Ook met betrekking tot het versterken van het beroep en samenwerking met andere denominaties dragen meditatiepraktijken bij aan de ontwikkeling hiervan. Een ander belangrijk doel van de begeleiding is nazorg. Passende nazorg ontbreekt vaak bij het re-integratieproces van ex-gedetineerden. Humanistisch geestelijk begeleiders kunnen deze nazorg verbeteren door het aanreiken van meditatieoefeningen of door contact te zoeken met meditatiegroepen die ex-gedetineerden kunnen helpen tijdens hun terugkeer in de maatschappij.

Dit alles betekent dat de spirituele en rationele humanisten nader tot elkaar moeten zien te komen. Hoe dat mogelijk zou kunnen zijn voor de toekomst wordt in het laatste hoofdstuk besproken.

H5 Humanisme nu en in de toekomst

Geloof niets op grond van schriftelijke of mondelinge overlevering, zelfs niet als ik het gezegd heb, behalve als het overeenstemt met je eigen ervaring en gevolgtrekkingen. – Boeddha

Inleiding

Het vorige hoofdstuk ging met name over de verhouding tussen spiritualiteit en het humanistisch geestelijk werk. In dit laatste hoofdstuk wordt gekeken naar de huidige verhouding tussen het humanisme en spiritualiteit en naar hoe de toekomst eruit zou kunnen gaan zien. Het humanisme streeft naar aansluiting op de samenleving, wetenschappelijkheid en openheid. Tot op heden heerst er echter nog steeds wrijving tussen rationele en spirituele humanisten (Humanistischverbond.nl, 2016). Om een werkelijk open humanisme te bewerkstelligen, mee te gaan met de huidige tijdsgeest waarin het begrip spiritualiteit steeds meer aanwezig is en met de wetenschappelijke ontwikkelingen, moeten de spirituele humanisten, en in het bijzonder de humanistisch geestelijk begeleiders de huidige koers aanhouden. Spiritualiteit leeft in de maatschappij, de wetenschap en onder de jonge generatie humanisten. De spirituele humanisten kunnen er nu voor zorgen dat spiritualiteit binnen het humanisme niet meer naar de achtergrond verdwijnt, maar juist meer naar de voorgrond zal gaan treden.

In de eerste paragraaf wordt de verhouding tussen humanisme en spiritualiteit weergegeven. In paragraaf 5.2 wordt dieper ingegaan op de verhouding tussen het boeddhisme en het humanisme, omdat er veel overeenkomsten lijken te zijn tussen deze twee levensbeschouwingen. Dit zou een verklaring kunnen zijn voor het feit dat veel (met name de jongere generatie) humanisten zich verwant voelen met, en/of inspiratie halen uit het boeddhisme. In paragraaf 5.3 komt het gedachtegoed van Leo Apostel, een Vlaamse filosoof en humanist, over atheïstische spiritualiteit aan bod. Daarna volgt de conclusie van dit hoofdstuk.

5.1 Hoe verhoudt humanisme zich tot spiritualiteit: een korte beschrijving van de geschiedenis

Volgens Van Ijssel (2007) wordt vanaf de jaren '80 van de vorige eeuw het begrip spiritualiteit gehanteerd binnen de humanistisch geestelijke begeleiding. Gevoelens, houdingen en ideeën komen

sterk overeen met het religieus humanisme van de jaren 1960-1970. Het begrip spiritualiteit wordt in deze periode nog omschreven als religiositeit. Al voor die tijd, in maart 1946 voegde het Religieus HV zich bij het HV en werd de definitie van humanisme als volgt:

Onder humanisme wordt verstaan de levens- en wereldbeschouwing, die zich, zonder uit te gaan van het bestaan van een persoonlijke godheid, baseert op de eerbied voor de mens als bijzonder deel van het kosmische geheel, als drager van een niet aan een persoonlijke willekeur onderworpen normgevoel en als schepper van geestelijke waarden. (Van IJssel, 2007. P.163)

Onder de leden van het HV was sprake van uiteenlopende levensbeschouwelijke achtergronden en hier was binnen het HV ook ruimte voor. Het leek er in eerste instantie op dat de religieus humanisten geaccepteerd werden door de rationeel humanisten. In 1953-'54 ontstond er echter een felle discussie tussen de twee groepen. Twee visies ontstonden hierdoor op de verhoudingen tussen religieus (ook wel de belevers genoemd) en rationeel humanisten (de begrijpers). De eerste visie benadrukte voornamelijk de onoverkomelijke verschillen tussen de twee groepen, de tweede visie richtte zich juist meer op de overeenkomsten. Uiteindelijk werd besloten dat er voor beide opvattingen ruimte moest zijn en men elkaar hierin moest respecteren. De discussie waaide over, maar de twee groepen leefden los naast elkaar. Voorzitter van het HV Jaap van Praag probeerde rekening te houden met beide groepen. Uiteindelijk kreeg het HV een sterk rationele uitstraling, door oververtegenwoordiging van de rationele stroming en de diplomatieke opstelling van Van Praag. In 1973 kwam het HV met een nieuwe definitie van humanisme waarin het deel van het kosmische geheel werd geschrapt, waardoor voor het eerst sinds de oprichting de rede de norm leek te zijn geworden. Begin jaren '80 lijkt er weer meer aandacht te ontstaan voor religiositeit binnen het humanisme en door de publicatie van een artikel van Van Praag in 1981 (met de titel 'Humanisme en Religie', gepubliceerd in het tijdschrift *Rekenschap*) laait de discussie weer op. Vanuit het HV werd nog steeds een sterk rationeel humanistische lijn gevolgd, maar binnen het humanistisch onderwijs (de HOI) kwam het onderwerp spiritualiteit steeds meer in de belangstelling te staan. Religiositeit werd daardoor een begrip voor de oudere humanisten. Eind jaren '80-begin jaren '90 wordt deze belangstelling steeds groter en lijkt het spiritueel humanisme serieuzer genomen te worden. Er ontstaat weer een tweedeling, enerzijds blijft het HV rationalistisch ingesteld, anderzijds ontstaat er in het humanistisch onderwijs steeds meer vraag naar aandacht voor het spirituele. In 1989 wordt de Universiteit voor Humanistiek opgericht. In het onderwijsprogramma van de UvH is vanaf begin af aan al veel aandacht voor religie en godsdiensten. Peter Derkx omschrijft spiritueel humanisme als mogelijkheid om als humanist te groeien en je te ontwikkelen. Het verbindt mensen met elkaar, zonder de autonomie aan te tasten (Van IJssel, 2007).

In de Nederlandse samenleving is ook een groeiende belangstelling voor spiritualiteit en religiositeit waar te nemen. Het humanisme kan hier dan ook niet in achterblijven, omdat het anders steeds

verder verwijderd raakt van de maatschappij en de ontwikkelingen die plaatsvinden. Volgens Fons Elders putte het humanisme in het verleden inspiratie uit zeer uiteenlopende bronnen waaronder het Christendom, de Grieks-Romeinse oudheid, het Verlichtingsdenken en zelfs kabbala en alchemie. Elders pleit voor een herwaardering van deze historische bronnen, waardoor automatisch ruimte ontstaat voor spiritualiteit (Van IJssel, 2007).

Een van de moderne filosofen die zich richtte op de filosofie van de klassieke oudheid was de Franse filosoof Pierre Hadot (1922-2010). In zijn boek *'Exercices spirituels et philosophie antique'* beschrijft hij de geschiedenis van spirituele oefeningen. Hadot zag spirituele oefeningen als een manier om als mens goed te leren leven. In de klassieke oudheid was filosofie een manier van leven, een manier van zijn. De filosofie leerde mensen om zichzelf opnieuw uit te vinden, te overstijgen. Het ging hierbij niet om jezelf als mens te vormen en jezelf te worden, maar juist om transformatie. Jezelf veranderen, omvormen en een andere kijk op de wereld krijgen. Om dit te bereiken zijn volgens Hadot spirituele oefeningen nodig (Davidson, 1990). Hadot noemde ten minste drie groepen spirituele oefeningen: meditaties (gericht op stilte, aandacht, luisteren), praktische oefeningen (emotiebeheersing, natuurbeschouwing, oefeningen in sterven) en intellectuele oefeningen (zoals bijvoorbeeld geheugentrainingen, gespreksoefeningen, verbeeldingsoefeningen). Door middel van bovengenoemde spirituele oefeningen kan men zelfkennis verwerven en leren leven in het hier en nu. (Humanisme en religie: controverses, bruggen, perspectieven, 2005, Duyndam, Poorthuis, De Wit).

Hadot liet zich onder andere inspireren door Socrates en zijn manier van gesprekken voeren, met zichzelf en met anderen (het socratisch gesprek) en het stoïcisme en epicurisme. De stoïcijnen en epicuristen zagen filosofie ook als een manier om het leven van mensen om te vormen. Volgens het stoïcisme en epicurisme zijn emoties de basis voor het menselijk lijden, bijvoorbeeld overdreven angsten of verlangens. Om ons hiervan te bevrijden moeten we aandacht hebben voor en alert zijn op onszelf. Daarnaast moeten we ons richten op het hier en nu. Dit kunnen we oefenen door middel van meditatie en geheugentrainingen. Epicuristen gebruiken ook soortgelijke meditatieoefeningen als de stoïcijnen, maar in plaats van het richten op jezelf en alert zijn op jezelf, richten zij zich meer op vormen van ontspanning. Volgens Hadot zijn beide doelen zeer belangrijk om ons op te richten: alertheid en ontspanning, verplichtingen en gemoedsrust, moreel bewustzijn en gelukkig zijn (Davidson, 1990). Ook in het Westen wordt dus al eeuwenlang het belang van spirituele oefeningen benadrukt.

Vanaf de eeuwwisseling wordt het begrip spiritualiteit steeds meer geaccepteerd binnen het humanisme en is er meer openheid. Echter, er is geen eenduidig antwoord op de vraag wat spiritualiteit precies inhoudt. Het blijft een wat vaag begrip. Op de UvH wordt het begrip steeds belangrijker, voornamelijk voor de jonge humanisten en humanistisch geestelijke verzorgers. Bij hen

groeit de behoefte aan ruimte voor spiritualiteit. Volgens Doornenburg (in Van IJssel, 2007) komen humanistisch geestelijk verzorgers over het algemeen niet openlijk uit voor hun affiniteit met spirituele levensbeschouwingen. Zij willen wrijving met het rationeel georiënteerde HV voorkomen en hebben het idee dat het begrip binnen het humanisme een taboe is. De beeldvorming binnen het HV blijft hetzelfde als de voorgaande jaren waarin Paul Cliteur voorzitter was. De respondenten uit het onderzoek van Doornenburg zien het HV niet als voedend en inspirerend en zijn daarom vaak weinig op de hoogte van de ontwikkelingen binnen het HV. Wel respecteren ze het als zendende genootschap en vinden ze het onmisbaar. Ze begrijpen de moeilijke positie van het HV ten opzichte van de religies, waarin het deze al vanaf de oprichting heeft moeten strijden voor een plek voor het humanisme in de samenleving. Toch is rond de eeuwwisseling meer openheid richting spiritualiteit waar te nemen. In 2002 wordt door de algemene ledenvergadering besloten dat religieuze inspiratiebronnen passen binnen de humanistische levensbeschouwing. Concluderend stelt het HV zich dus wisselend op ten opzichte van spiritualiteit en spirituele inspiratiebronnen. Veel jonge studenten aan de UvH kiezen er om deze onberekenbare houding voor om geen lid te worden van het HV, tenzij het nodig is voor hun werk als raadsman (Van IJssel, 2007). Gezien de groeiende belangstelling vanuit deze groep voor spiritualiteit en spirituele praktijken wordt het tijd om de toegevoegde waarde van meditatiepraktijken voor de humanistisch geestelijke begeleiding te expliciteren. Dit onderzoek wil daar een bijdrage aan leveren.

5.2 De verhouding tussen het humanisme en het boeddhisme

Spiritualiteit als levenshouding of grondhouding wordt op de UvH het meest in verband gebracht met het humanistisch geestelijk werk. Met name het boeddhisme, bij uitstek een spirituele levensbeschouwing, krijgt veel belangstelling. Van Dijk (in Van IJssel, 2007) noemt een achttal redenen waarom boeddhisme interessant kan zijn voor humanisten: het boeddhisme gaat niet uit van het bestaan van een god. Daarnaast heeft het grote betekenis voor het humanisme in de ervaringen die zijn opgebouwd uit het cultiveren van een lichamelijk doorleefde geesteshouding (dit noemt Van Dijk spiritualiteit), dat bestaat uit kritische zelfanalyse en persoonlijke vorming. Het moderne wetenschappelijke wereldbeeld lijkt ook goed overeen te komen met (voornamelijk de theravada) boeddhistische meditatiepraktijken, waarbij aandacht voor de mens en zijn ontplooiingsmogelijkheden centraal staan. Dit is ook binnen het humanisme een belangrijk punt. Voor zowel het boeddhisme als het humanisme geldt dat de mens het onderwerp is van onderzoek en praktijk. Zelfonderzoek staat centraal. Daarnaast zijn er diepgaande verschillen in mensbeelden. Van belang binnen het boeddhisme is het onthechtende aspect dat openheid, niet ik-gericht zijn en verwondering omvat. Dit zijn echter ook termen die in de humanistische literatuur terug te vinden zijn. Van Praag noemt met

name openheid een belangrijk aspect van een religieus humanistische levenshouding. Hiermee bedoelt hij een open en totaal receptieve houding ten aanzien van het leven (Van IJssel, 2007).

Volgens Jorna (in Van IJssel, 2007) houdt spiritualiteit in dat je dingen in jezelf toelaat om op basis daarvan tot een eigen antwoord te komen. Redeker (in Van IJssel, 2007) omschrijft de religieus humanistische levenshouding als volgt:

Wat zij wil is deze mens confronteren met zijn waarlijke situatie, met wat in de kern van hem geworden is, om hem eerst na afdaling tot de bodem van deze put de mogelijkheid tot een waarachtiger leven, vreugde en religiositeit te openen. De religieus humanistische levenshouding spoort mensen aan om het menselijke tekort, de eenzaamheid, de fundamentele angst, de schuld en de dood totaal aan te gaan. Het vergeten en verdringen van deze dimensie ontnemt immers aan het leven zijn kracht en intensiteit. (p. 196)

Op welk punt wordt het geestelijke leven binnen het humanisme eigenlijk vormgegeven? Hier lijkt een gebrek aan te zijn binnen het humanisme (Van IJssel, 2007). Zoals eerder vermeld in hoofdstuk vier zouden meditatiepraktijken voor mij, en ook voor andere spirituele humanisten, dit gebrek aan vormgeving (in ieder geval deels) kunnen oplossen.

Prins (in Van IJssel, 2007) noemt drie centrale momenten die passen binnen een humanistische vorm van meditatie: het eerste moment is het innerlijk tot rust komen. Bij het tweede moment gaat het om het plaatsen van een bepaald onderwerp in het middelpunt van de aandacht (bijvoorbeeld een probleem waar men een dieper inzicht op zoekt). Tijdens het derde moment kan men proberen om alle gedachten, voorstellingen en verlangens die afleiden te overstijgen.

Van IJssel (2007) omschrijft aan de hand van gesprekken met humanistisch raadslieden spiritualiteit in haar onderzoek als *‘een ontplooiing of omvorming waarbij de raadslieden zich voelen groeien in bewustzijn en verbondenheid; het is een groeien in het als spiritueel kunnen ervaren van de werkelijkheid.’* (p. 489)

Humanisten beperken zich dus niet alleen tot humanistische bronnen. De Wit heeft in 2000 een artikel gepubliceerd over de verhouding tussen het boeddhisme en het humanisme: *‘Boeddhisme als spiritueel humanisme’*. In de volgende paragraaf wordt dieper op dit artikel ingegaan, om zo een beter beeld te krijgen van de overeenkomsten en de verschillen tussen het humanisme en boeddhisme.

5.2.1 De Wit over humanisme en boeddhisme

Het boeddhisme richt zich volgens De Wit (2000) *‘op de mens en het menselijke bestaan, zoals zich dat hier en nu aan levende mensen voordoet.’* (p. 3). Zowel bij het humanisme als bij het boeddhisme

staan de mens, en niet God centraal. Ook het boeddhistische wereldbeeld komt overeen met het naturalistische wereldbeeld van het humanisme zoals die in de Verlichting vorm heeft gekregen: de wereld heeft geen bovennatuurlijke oorsprong, maar is zelf-organiserend, niet geschapen.

Naturalisme

Toen in de achttiende eeuw het moderne humanisme ontstond, kwamen een aantal naturalistische denkwijzen naar voren. Volgens het moderne humanisme (voorts gebruikt De Wit de term naturalisme) wordt de manier waarop wijzelf en de wereld om ons heen voortdurend veranderen bepaald door oorzaak en gevolg, causaliteit. We leven niet in een doelgerichte, maar causaal geordende wereld. Het humanisme zet zich dus af tegen zowel een theologische als een teleologische (doelgerichte) visie op de werkelijkheid. De basis van de ethiek ligt in de mens zelf, niet in een goddelijk principe. Ook binnen het boeddhisme staat niet God maar de mens centraal. Evenals het naturalisme ziet het boeddhisme de wereld als een causaal geordende werkelijkheid. Toch verschillen de visies hierop. Het naturalisme ziet de natuurlijke werkelijkheid vooral als de zintuiglijk waarneembare werkelijkheid. De Boeddha zocht oorzaak-en gevolg-relaties op een ander vlak: die van de werkelijkheid zoals we die *beleven*. Hij zag de werkelijkheid als een product van onze zintuiglijke en mentale activiteit, een subjectieve werkelijkheid. Het boeddhisme noemt deze subjectieve werkelijkheid de *relatieve werkelijkheid*. Het moderne humanisme ziet dit echter als de *absolute werkelijkheid*. De natuurlijke werkelijkheid is volgens het boeddhisme zichtbaar, maar alleen voor de verlichte mens. Voor de niet-verlichte mens is deze dus onzichtbaar. De niet-verlichte mens denkt de natuurlijke werkelijkheid te zien, maar ziet eigenlijk de werkelijkheid zoals hij die ontwerpt in zijn geest, de niet-natuurlijke werkelijkheid. Door de spirituele trainingsweg van het boeddhisme te volgen, kan de natuurlijke werkelijkheid zichtbaar worden voor de niet-verlichte mens. Dit gebeurt door middel van het stellen van spirituele vragen over oorzaken en gevolgen: de oorzaken van levensvreugde en lijden worden onderzocht. In die zin is het boeddhisme een vorm van causale spiritualiteit (De Wit, 2000).

Volgens De Wit (2000) ervaart de humanist zijn relatieve werkelijkheid zoals ze is: relatief aan de eigen geest. Dit is voor hem de ervaring van de absolute werkelijkheid. De relatieve werkelijkheid is transparant geworden, leeg van werkelijkheid. De mens leeft nu niet langer in zijn eigen werkelijkheidsconstructie, maar kan zelf een relatieve werkelijkheid scheppen, doordrongen van liefdevolle toewijding en compassie. Dit is dezelfde werkelijkheid als de natuurlijke werkelijkheid van de Boeddha's

Rationaliteit

De ratio, het redelijke denken, is binnen het humanisme heel belangrijk. Het moderne humanisme ziet de ratio, het intellectuele vermogen tot analyse en het zien van verbanden, als instrument om

humaniteit te cultiveren. De ratio wordt gebruikt als instrument om de bovennatuurlijke werkelijkheid van het christendom als illusie te ontmaskeren. Hiermee zet het humanisme zich af tegen religieuze benaderingen, die naast de waarde ook de beperktheid van de ratio benadrukken. Binnen het boeddhisme wordt ook veel waarde gehecht aan de ratio, maar volgens het boeddhisme is het op zich zelf niet in staat om de bovennatuurlijke werkelijkheid als illusie te ontmaskeren. Het boeddhisme en humanisme streven volgens de Wit naar hetzelfde, namelijk '*de bevangenheid in een niet-natuurlijke, zelf bedachte en de-humaniserende werkelijkheidsbeleving uit te bannen.*' (p. 7). Het humanisme denkt dit te kunnen bereiken via de ratio, maar volgens het boeddhisme is de ratio hier niet krachtig genoeg voor. Naast de rationele methoden zijn er ook spirituele methoden nodig om onze wijze van denken te verhelderen. Het boeddhisme erkent dus dat rationele methoden nodig zijn, maar daarnaast ook spirituele methoden. Men kan het boeddhisme daarom ook wel zien als een vorm van *rationele spiritualiteit*. De boeddhistische leerstukken, de dharma, moeten worden beschouwd als suggesties, geen goddelijke leerstukken, die ons kunnen helpen ons te ontwikkelen, gericht te zijn op menslievendheid en helder zicht te krijgen op het menselijk bestaan (De Wit, 2000).

Humaniteit

Daarnaast staat in beide tradities menslievendheid centraal. Het boeddhisme richt zich hierbij op '*het welzijn van alle levende wezens*'. Het streven is om alle levende wezens van het lijden te bevrijden. Om dit te kunnen bereiken moeten we helder zicht hebben op onze eigen geest en ervaringswerkelijkheid. Dit kunnen we ontwikkelen door middel van meditatie. Het rationele humanisme zou liever vanuit de Rede onze egoïstische neigingen en emoties bestrijden. Redelijkheid zou leiden tot zedelijkheid. De neigingen en emoties bevinden zich volgens het rationele humanisten in de onderbuik van de mens. Het boeddhisme ziet dit anders, namelijk dat deze neigingen en onmenselijke driften, wraakzucht, hebzucht etc. zich in onze onnatuurlijke werkelijkheid bevinden, in onze geest. Volgens het boeddhisme leven we in deze inhumane constructie, omdat we bang zijn voor pijn, voor de pijnlijke realiteiten van ons menselijk bestaan. We vluchten in een werkelijkheidsconstructie die het lijden bezweert, maar ons daardoor ook ongevoelig maakt voor het lijden. Deze constructie moet worden bijgesteld, onderhouden en verdedigd. Zo komen we in aanraking met agressie en begeerte. De basis van waaruit we leven wordt dan angst. In deze werkelijkheidsconstructie zijn we nu alleen nog bezig met vermijden van pijn en zoeken naar genot. Dit zorgt voor een wereld waarin eigenbelang en kleingeestigheid op de eerste plaats staan, in plaats van humaniteit. Door het cultiveren van moed kunnen we onze eigen angst voor lijden onder ogen zien en zo helder zicht krijgen op de werkelijkheid. Ook hierbij is meditatie een belangrijk instrument. Mediteren bevrijdt ons van onze levensangst en geeft ons moed (De Wit, 2000).

We kunnen dus concluderen dat het humanisme en het boeddhisme op een aantal belangrijke punten met elkaar overeenstemmen, namelijk wat betreft naturalisme, rationaliteit en humaniteit.

Tegelijkertijd bestaan er ook verschillen, met name wat betreft de spirituele oefeningen die volgens het boeddhisme de humaniteit kunnen bevorderen. Veel humanisten zien hier het nut niet van in. Voor het boeddhisme is meditatie juist een belangrijk middel om de humaniteit te bevorderen.

Spiritualiteit kan, zoals blijkt uit het artikel van De Wit (2000) los staan van religie, zoals bijvoorbeeld in het boeddhisme het geval is. Hij omschrijft in zijn artikel het boeddhisme als ‘*een wereldlijke, seculiere spiritualiteit*’ (p.6), die spiritualiteit losmaakte van godsdienst. Het hoeft dus niet zweverig of irrationeel te zijn. In het boeddhisme is daarnaast ook de eigen verantwoordelijkheid heel belangrijk, een punt dat binnen het humanisme ook zeer belangrijk is.

Meditatie is een onderdeel van spiritualiteit, een spirituele oefening. Henk Barendregt (tot oktober 2015 hoogleraar in de Grondslagen van de Wiskunde en Informatica aan de Radboud Universiteit in Nijmegen en inmiddels gepensioneerd, voxweb.nl, 2016) is naast wiskundige ook al jaren boeddhist. Hij heeft een rationele kijk op meditatie en omschrijft het in een interview met de Volkskrant in 2007 als:

Training van de geest. Zoals een sporter traint om zijn spieren, zijn reactie- en uithoudingsvermogen te verbeteren, kun je dat ook doen met je geest. Als wetenschapper heb ik er veel aan.’ Volgens Barendregt is het een exacte bezigheid, waarbij opmerkzaamheid en concentratie van belang zijn, geen vaag en zweverig gedoe. (Volkskrant.nl, 2015).

Naast Han de Wit heeft ook de Vlaamse filosoof Leo Apostel artikelen geschreven over het humanisme en hoe het zich verhoudt ten opzichte van spiritualiteit en boeddhisme. Een aantal artikelen zijn in 1998 gebundeld en uitgegeven in het boek ‘Atheïstische Spiritualiteit’. In de volgende paragraaf wordt dieper ingegaan op de ideeën van Apostel over humanisme en spiritualiteit.

5.3 Apostel, verlichtingsdenken en atheïstische spiritualiteit

Leo Apostel was een Vlaams filosoof en vrijzinnige (de Vlaamse term voor vrijdenkers en humanisten). Daarnaast was hij medeoprichter van en leidend figuur binnen het Vlaams Humanistisch Verbond. Hij publiceerde artikelen waarin hij de opvatting van de rationele humanisten over spiritualiteit bestreed. Volgens hem konden spiritualiteit en religiositeit wel degelijk losstaan van de kerk en het godsgeloof. Hij wilde aantonen dat spiritualiteit en humanisme niet tegengesteld zijn, maar juist goed samengaan (humanisistischeman, 2016).

Spiritualiteit omschrijft Apostel als de manier waarop iemand zijn leven invult en vormgeeft door middel van gebed en rituelen. In eerste instantie heeft dit te maken met godsdienst, maar ook atheïsten kunnen in hun dagelijks leven ruimte nemen en tijd reserveren voor bezinning, waardoor zij

ook een spiritueel leven kunnen leiden. In de eerste plaats is spiritualiteit een zowel lichamelijke als geestelijke praktijk waarin omgang met jezelf en de wereld centraal staat. In de tweede plaats is spiritualiteit een theorie die deze praktijk verklaart, ordent en rechtvaardigt. De praktijk kan op verschillende plaatsen en individueel of collectief geuit worden. Bijvoorbeeld door terugtrekking uit de maatschappij, of juist een toegenomen maatschappelijke inzet. Gebed en meditatie kunnen zowel individueel als collectief uitgevoerd worden en dit kan bijvoorbeeld in de natuur of in een kerk.

5.3.1 Apostel's methodiek

Apostel beschrijft in het boek 'Atheïstische Spiritualiteit' (1998) een aantal basispunten voor spiritueel atheïsme. Het gaat volgens hem om het hebben van eerbied en inlevingsvermogen voor wat betreft de wereld om ons heen, voor alles wat leeft (mensen, de natuur) maar ook wat niet leeft. Vreugde over het bestaan van bovengenoemde, en inzet voor de ontplooiing ervan. Eerbied en inlevingsvermogen hebben voor de menselijke geschiedenis, zowel in het verleden als voor de toekomst. Vervolgens moet worden getracht bovenstaande basispunten in onderlinge interactie te doorleven. Individueel is het nodig het eigen inlevingsvermogen en de toepassing van bovenstaande punten op individueel niveau te ontwikkelen door middel van meditatie. Het gaat hier dan om meditatie over natuur en geschiedenis. Apostel stelt een adaptatie voor van zen en Patanjali-yoga. Deze methoden moeten los worden gezien van hun boeddhistische en brahmanistische achtergrond, zodat ze universeel kunnen worden toegepast.

Volgens Apostel (1998) vervult meditatie drie functies. Allereerst kan meditatie inzichten die wij hebben over bepaalde zaken of personen wijzigen. Door er aandachtig naar te kijken en erover te mediteren kan onze kijk erop vollediger en correcter worden, waardoor onze inzichten verbeteren. Ten tweede kan het zorgen voor een verrijking van vroegere ervaringen. Door tijdens meditatie terug te gaan naar een gebeurtenis uit het verleden kun je aspecten van deze ervaring opmerken die je eerst nog niet gezien had. De ervaring wordt zo vollediger. Als laatste kan meditatie ons helpen bij het verwerken van ervaringen. Doorgaans herhalen we een voorval dat ons heeft geraakt steeds opnieuw in onze gedachten, totdat we de ervaring hebben verwerkt. Meditatie kan dit herbelevens intenser maken dan wanneer we er gewoon wat over nadenken. Zo helpt het ons ervaringen in te passen in ons beeld van de wereld om ons heen. Meditatie verandert dus je kijk op de wereld en het maakt je aandachtiger voor de wereld om je heen en voor belangrijke zaken. Aan de andere kant zal het ook helpen je aandacht minder te richten op zaken die er niet toe doen.

Diderik Batens (in Atheïstische spiritualiteit, 1998) schrijft dat hij ervan overtuigd is dat meditatie ons leven intensiveert: *"Het is noodzakelijk om te vatten wat waar, goed en schoon is: dat het ons tot*

mensen zal maken, en menselijker tegenover anderen: dat het noodzakelijk is om te komen tot een rechtvaardige wereld en tot harmonie.”(p. 21).

Echter is het volgens Batens en Apostel (1998) noodzakelijk om hier wetenschappelijke kennis over te vergaren. Want, zo stelt Batens: *“Fictieve diepe beleving is even waardeloos als fictieve strenge kennis. Op de werkelijkheid komt het aan.”(p. 21).*

Het moderne humanisme is grotendeels geworteld in het verlichtingsdenken. Een belangrijke opvatting van de Verlichting is dat wij nooit zeker weten of onze idee van de werkelijkheid wel klopt. Mensen zijn altijd op zoek naar de waarheid. Verlichtingsdenkers streefden naar geestelijke en intellectuele vrijheid om deze zoektocht te kunnen bewerkstelligen. Verdieping van deze houding moeten we volgens Apostel bereiken door ons niet alleen op abstract niveau, maar ook op concreet en emotioneel niveau bewust te worden van de werkelijkheid. Verdieping vindt volgens Apostel plaats door het oefenen in onvoorwaardelijke aandacht. Door middel van meditatie kunnen wij oefenen in aandacht hebben voor de werkelijkheid. Apostel noemt hierbij in het bijzonder het mediteren vanuit het zenboeddhisme. Zenboeddhisten gebruiken geen vaste rituelen, heilige Schriften, voorbeeldfiguren of traditionele overtuigingen. In dit opzicht komt het sterk overeen met de verlichting. Door middel van meditatie verschuift uiteindelijk het leven vanuit een 'ik' naar leven vanuit de werkelijkheid, het grotere geheel. Apostel noemt dit decentratie. Volgens Apostel is meditatie de kern van het boeddhisme. Niet zozeer de leer, maar de praktijk staat centraal. Zowel het boeddhisme als de verlichting staan voor autonoom denken. Decentratie zorgt ervoor dat men zich niet meer richt op eigen belang, hun eigen taak, de eigen cultuur: men gaat innerlijke vrijheid ervaren. Waar het bij spiritualiteit om draait is dat je de werkelijkheid leert aanvaarden zoals ze is. Pijn, verdriet en lijden horen bij het leven, en dit leer je accepteren. Apostel pleit dus voor spiritualiteit, maar de tradities, zoals boeddhisme en Verlichting, moeten worden aangepast aan het huidige bestaan. Zen meditatie is volgens Apostel een goed voorbeeld, vanwege de eenvoudige en makkelijk uit te leggen methodiek. Apostel was ervan overtuigd dat zen oefeningen met elke levensbeschouwing verenigbaar zijn. Het kan ook los van het boeddhisme een belangrijk deel van je eigen spiritualiteit zijn (Apostel, 1998).

Volgens Apostel (1998) hoeven meditatieoefeningen niet altijd spiritueel te zijn, bijvoorbeeld wanneer ze als therapie worden toegepast. Meditatie is geen doel op zich:

Mystieke ervaringen worden onbereikbaar als ze tot doel worden gesteld, ze moeten gezien worden als essentieel bijproduct van de afstandname: de vipassana van de hinayanameditatie heeft niet het vluchten tot doel, maar het scherp observeren en doorleven van zowel eigen geluk als lijden in zelfbeperking. (Apostel, p. 172).

Meditatie wordt in de zorg inmiddels steeds meer toegepast als therapie, zoals ook blijkt uit hoofdstuk 1 en 2 van dit onderzoek. Ik ben het echter wel eens met Apostel dat het een onderdeel van een levenshouding is. Mijns inziens kan je meditatieoefeningen wel van een traditie scheiden, maar om de effecten die ze kunnen hebben niet verloren te laten gaan, vergt het voor veel mensen een fundamenteel andere manier van leven. Marchand (2012) gebruikt hiervoor de term *'reperceiving'*, het opnieuw waarnemen. Er ontstaat dan een ander perspectief, van waaruit je makkelijker van een afstandje naar jezelf kan kijken, en jezelf los gaat zien van je emoties en gedachten. Met andere woorden: je leert op een onbevooroordeelde manier naar jezelf en je gedachten kijken.

Nu is meditatie onlosmakelijk verbonden met de traditie van het boeddhisme. Kun je een methode of techniek uit een traditie er zomaar uitpakken en toepassen? Van Ijssel (2007) noemt in haar onderzoek meerdere bronnen uit verschillende religies, levensbeschouwingen en tradities waaruit humanisten inspiratie putten. Inspiratiebronnen voor humanisten komen, zoals eerder in dit hoofdstuk al naar voren kwam, onder andere uit het Christendom, de Grieks-Romeinse oudheid en het Verlichtingsdenken. Ik ben dan ook van mening dat het geen probleem hoeft te zijn om een techniek als meditatie uit haar traditie te halen en te gebruiken in je eigen vorming. Onderzoek vanuit de wetenschap heeft al aangetoond dat meditatiepraktijken los van hun traditie positieve effecten heeft op gezonde mensen en mensen met lichamelijke of psychische klachten. Er zijn zelfs onderzoeken die pleiten voor toepassing van een combinatie van meditatiepraktijken. Daarnaast past het mijns inziens ook bij een kritische houding, iets wat humanisten zeer belangrijk vinden. Ik verdiep mij dan ook regelmatig in meerdere bronnen en levensbeschouwingen, en haal inspiratie uit onderdelen van deze bronnen en levensbeschouwingen/religies die ik bij mijzelf en mijn visie op de werkelijkheid vind passen. Mijns inziens is het van belang dat humanisten kennis vergaren uit verschillende bronnen en levensbeschouwingen/religies om vervolgens om vervolgens voor zichzelf uit te zoeken wat wel en niet bij je past. Geen enkele levensbeschouwing of religie kent de absolute waarheid. Deze eclectische manier van werken zou ik zelf ook toe willen passen in het geestelijk raadswerk. Voor mij is dat wat een werkelijk inclusief humanisme inhoudt.

Conclusie

Dit laatste hoofdstuk ging voornamelijk over de verhouding tussen het humanisme en spiritualiteit, en in het bijzonder het boeddhisme en meditatie. Centraal hierbij stond de vraag: hoe kan de toekomst van het humanisme er nu uit gaan zien, voor wat betreft de verhouding die ze heeft met spiritualiteit.

Het HV heeft al sinds haar oprichting een wisselende houding gehad ten opzichte van spiritualiteit. In het begin was er meer ruimte voor het begrip, later werd het naar de achtergrond verdrongen. Tegenwoordig is er weer meer belangstelling, zeker vanuit de nieuwe generatie humanisten. Zij sluiten zich niet graag aan bij het HV, vanwege deze wisselende houding.

Uit dit laatste hoofdstuk blijkt dat spiritualiteit ook rationeel benaderd kan worden. De Wit beschrijft in zijn artikel over humanisme en boeddhisme een aantal belangrijke overeenkomsten tussen deze twee levensbeschouwingen. Ook Apostel, die pleitte voor een atheïstische spiritualiteit, benadert spiritualiteit en spirituele praktijken als meditatie op een rationele manier. Apostel en De Wit pleiten beide voor een methodiek binnen het humanisme waarbij meditatieoefeningen een belangrijke rol spelen. Deze oefeningen zouden het gemis aan geestelijke vormgeving binnen het humanisme kunnen opvullen.

Daarnaast laat de filosoof Hadot zien dat spirituele oefeningen (zoals meditatie) al vanuit de klassieke oudheid worden beoefend, met name door de stoïcijnen en epicuristen. Deze oefeningen helpt de mens om zich om te vormen, te transformeren naar een mens dat zichzelf kent en steeds weer vernieuwd, en hierdoor wijsheid kan vergaren. Filosofie is dan niet alleen een theorie, maar een manier van leven.

Het is dus belangrijk dat de spirituele humanisten meer open durven te spreken over spiritualiteit en dat spiritualiteit en meditatiepraktijken binnen het humanisme meer op de voorgrond komen te staan.

Conclusie

In deze scriptie is onderzoek gedaan naar de plek die de begrippen spiritualiteit en meditatiepraktijken hebben binnen het humanisme, en in het bijzonder binnen het humanistisch raadswerk bij justitie. Door middel van het bestuderen van verschillende bronnen, waaronder wetenschappelijke artikelen over de effecten van meditatiepraktijken op gezonde mensen en mensen met psychische klachten, het proefschrift *'Daar hebben humanisten het niet zo over'* van Van IJssel, artikelen van De Wit en Apostel is er gezocht naar een antwoord op de vraag:

“Wat is de meerwaarde van meditatiepraktijken voor het werk van de humanistisch geestelijk begeleider bij justitie?”

In deze slotbeschouwing zal hier een antwoord op worden gegeven.

Begrippen als spiritualiteit en meditatie zijn inmiddels niet meer uit onze Westerse samenleving weg te denken. We hebben in ons hectische bestaan steeds vaker behoefte aan rust en manieren om met stress om te gaan. Spirituele praktijken zoals meditatie vervullen tegenwoordig steeds meer deze behoefte. Spiritualiteit en spirituele praktijken zoals meditatie zijn verder begrippen die binnen het humanisme nogal eens stof doen opwaaien. Vanaf de oprichting van het Humanistisch Verbond zijn er twee groepen ontstaan binnen het humanisme: de rationele humanisten en de spirituele humanisten.

Het rationele humanisme volgt de traditie van het Verlichtingsdenken en wijst spiritualiteit af, omdat zij het onder andere een vaag, irrationeel en niet-wetenschappelijk begrip vinden. Voor spirituele humanisten is het echter wel betekenisvol. Zij hebben op hun beurt weer kritiek op het rationele humanisme, dat volgens hen een ‘half humanisme’ is: verarmd, koud en te weinig inspirerend en open.

Het argument van de rationele humanisten over het gebrek aan wetenschappelijkheid van spirituele praktijken (zoals de zes verschillende meditatiepraktijken die eerder zijn genoemd) wordt door de toenemende aandacht hiervoor vanuit de wetenschap weerlegd. Uit wetenschappelijke onderzoeken blijkt namelijk dat meditatiepraktijken verschillende positieve effecten hebben op gezonde mensen, en op mensen met psychische of lichamelijke problemen. De doelgroep van dit onderzoek (gedetineerden) valt hier ook onder, omdat uit onderzoeken blijkt dat zij vaak psychische problemen hebben. De effecten die meditatiepraktijken hebben op deze groepen lopen uiteen. Zo kunnen ze

onder andere worden gebruikt voor het behandelen van depressie, angst, sociale fobie, bipolaire stoornis, chronische vermoeidheidsklachten, verslavingsproblematiek, stress etc.

Verder blijkt dat spiritualiteit en spirituele praktijken voor een aanzienlijk deel van de humanistisch geestelijke begeleiders een belangrijke plaats innemen. Geestelijke begeleiding wordt gezien als spiritueel beroep. Er is dus vanuit een deel van de humanisten behoefte aan ruimte hiervoor. Ook passen meditatiepraktijken binnen het humanistisch geestelijk raadswerk, als je ze wetenschappelijk en rationeel benadert. De effecten die ze hebben sluiten voor een groot deel aan bij de kerndoelen van de hgb-er, zoals beschreven in de Beroepsstandaard humanistisch geestelijke begeleiding. Daarnaast staat de humanistisch geestelijke begeleiding bij justitie onder druk, omdat een groot aantal van de werkplekken van de humanist zijn komen te vervallen. Dit pleit voor herbezinning vanuit het humanisme. Het humanisme vaart steeds meer een spirituele koers, met de jonge generatie humanisten voorop. Deze jonge generatie heeft vaak affiniteit en ervaring met spirituele levensbeschouwingen en praktijken. Met name het boeddhisme krijgt veel belangstelling. De Wit laat in zijn artikel zien dat het humanisme en het boeddhisme veel overeenkomsten vertonen, en dat het boeddhisme als rationeel kan worden beschouwd. Apostel toont aan dat er ook de mogelijkheid bestaat voor ontwikkeling van een atheïstische spiritualiteit. De toekomst van het humanisme ligt in handen van beide groepen, zowel de rationele als de spirituele humanisten, waarbij voor de jonge generatie misschien wel de grootste rol is weggelegd. De rationele en spirituele humanisten zullen nader tot elkaar moeten zien te komen, en spiritualiteit zal binnen het humanisme meer naar de voorgrond gehaald moeten worden.

De meerwaarde van meditatiepraktijken voor de humanistisch geestelijke begeleiding binnen justitie is dus dat meditatie gebruikt kan worden als methode voor de humanist om gedetineerden (en ex-gedetineerden) met psychische problemen te begeleiden. Daarnaast kunnen meditatieoefeningen de hgb-er ondersteunen bij de begeleiding van gedetineerden in het algemeen, voor wat betreft het vinden van antwoorden op zingeving- en levensbeschouwelijke vragen en het vergroten van hun geestelijke weerbaarheid. Ten slotte helpen meditatiepraktijken de humanistisch geestelijk begeleider zelf ook verder bij zijn persoonlijke ontwikkeling. Wel is het mijns inziens van belang dat, niet alleen voor de gedetineerden maar ook voor de humanistisch geestelijk begeleider, de meditatieoefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Hierdoor kan er een verschuiving van perspectief plaatsvinden, waardoor men leert van een afstandje onbevooroordeeld te kijken naar zijn eigen gedachten. Zo kan iemand zichzelf los gaan zien van zijn emoties en gedachten. Hier is een belangrijke rol weggelegd voor de UvH: de jonge generatie humanisten heeft vaak al ervaring met spirituele praktijken, maar het zou goed zijn om meditatie op te nemen in het onderwijsprogramma, zodat de aankomende humanistisch geestelijk begeleiders meer handvatten aangereikt krijgen voor hun toekomstige werk,

in het bijzonder bij justitie. Daarnaast zou het het werkveld van justitie ook meer onder de aandacht kunnen brengen op de UvH, waar het nu nog een ondergeschoven kindje is.

Discussie en aanbevelingen

Zoals al eerder aangegeven vertonen de wetenschappelijke onderzoeken die tot nu toe gepubliceerd zijn vaak nog beperkingen. Er zal in de toekomst kwalitatief beter onderzoek moeten komen, waarbij men gebruik moet maken van een grotere steekproefomvang, willekeurig geselecteerde respondenten en betere methodes van onderzoek. Dit geldt zowel onderzoeken binnen de gezondheidszorg als voor de onderzoeken naar de effecten van meditatiepraktijken op de gevangenispopulatie.

Daarnaast kon in dit onderzoek niet dieper ingegaan worden op de toepasbaarheid van meditatiepraktijken voor de humanistisch geestelijk begeleider bij justitie. Er zijn genoeg argumenten die pleiten voor implementatie van meditatiepraktijken in het humanistisch raadswerk, maar hoe dit precies vormgegeven kan worden is nog onduidelijk. Hier is empirisch onderzoek voor nodig, waarbij een aantal humanisten verschillende vormen van meditatiepraktijken zouden moeten gaan gebruiken in hun werk. Met behulp van interviews over hun ervaringen in de praktijk zou dit onderzoek verder uitgewerkt kunnen worden. Vanuit zo'n onderzoek zou een theoretisch kader ontwikkeld kunnen worden, dat kan worden gebruikt als literatuur op de Universiteit voor Humanistiek.

Ook zal het begrip spiritualiteit een eenduidigere betekenis moeten krijgen voor humanisten. Hier zullen de rationele en spirituele humanisten met elkaar over in gesprek moeten blijven gaan, om nader tot elkaar te kunnen komen. Hierbij is het van belang dat rationele humanisten de erfenis van de strijd tegen de religies loslaten en zich openstellen voor de argumenten die pleiten voor spiritualiteit. Wel moet er een duidelijk onderscheid zijn tussen spirituele praktijken die wetenschappelijk onderbouwd kunnen worden, en praktijken waarvan de werking geheel onbekend is of waarvan is bewezen dat ze niet werken. Op die manier kunnen de rationele en de spirituele humanisten elkaar ergens in het midden tegenkomen.

Ten slotte is er nog de vraag in hoeverre spirituele praktijken zoals meditatie zomaar uit hun traditionele context gehaald kunnen worden. Daarnaast zijn binnen justitie ook boeddhistisch geestelijk verzorgers aanwezig. Je zou dus kunnen zeggen dat gedetineerden ook bij de boeddhist terecht kunnen voor meditatieoefeningen. Mijns inziens is het juist goed om meditatieoefeningen te implementeren in het humanistisch raadswerk, en ze dus los te zien van hun traditie. Ten eerste laat wetenschappelijk onderzoek zien dat het mogelijk is om te profiteren van positieve effecten van meditatie, los van de traditie. Ten tweede zou het de stap voor gedetineerden die meditatie zweverig vinden kleiner kunnen maken om hier toch mee te gaan oefenen, omdat de humanist ze meer inzet

als een techniek die ze helpt hun geest te trainen, zoals ze ook hun lichaam trainen door middel van sport. Hier zal meer (empirisch) onderzoek naar gedaan moeten worden. Ik vraag mij echter wel af of je kan stellen dat een meditatieoefening die een hgb-er kiest om te gebruiken in het raadswerk ook echt in zijn geheel uit de traditie wordt genomen. Zoals uit onderzoek van Van Ijssel al bleek zijn humanisten (met name de jongere generatie en de hgb-ers) geïnteresseerd in het boeddhisme, wat inhoudt dat zij hoogstwaarschijnlijk enige kennis hebben over deze levensbeschouwing en over de meditatiepraktijken die hieruit zijn voortgebracht. Wel zullen meditatieoefeningen dan deels een onderdeel van de humanistische traditie worden.

Literatuur

- Alphen, E. van & Kuijman, W. (2008). *Zingeving achter tralies. Veertig jaar Humanistisch Geestelijke Verzorging bij de inrichtingen van justitie*. Breda: Uitgeverij Papieren Tijger
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and practice*. 10(2), 125-143.
- Baer, R.A., Carmody, J., Lykins, E.L.B. & Olendzki, N. (2009). An Empirical Study of the Mechanisms of Mindfulness in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613-626.
- Beerthuisen, M.G.C.J., Beijersbergen, K.A., Noordhuizen, S. & Weijters, G. (2015). *Vierde meting van de monitor nazorg ex-gedetineerden*. Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatiecentrum, Ministerie van Veiligheid en Justitie.
- Bilderbeck, A.C., Brazil, I.A., Farias, M., Jakobowitz, S. & Wikholm, C. (2013). Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population. *Journal of Psychiatric Research*, 47(10), 1438-1445
- Blaauw, E. & Roozen, H. (2012). *Handboek forensische verslavingszorg*. BSL.
- Bolsenbroek, A., Mooren, J.H. & Reinders, W. (2012). *Beroepsstandaard humanistisch geestelijke begeleiding*. Humanistisch Verbond Amsterdam.
- Bratt, M. A., Carmody, J., Kabat-Zinn, J. & Samuelson, M. (2007). Mindfulness-based stress reduction in massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87(2), 254-268.
- Brons, A., Dirkzwager A., Beijersbergen, K., Reef, J. & Nieuwbeerta, P. (2013). Psychische klachten bij mannelijke gedetineerden. Prevalentie en risicofactoren. *Tijdschrift voor Criminologie*, 55(3), 241-258.
- Bulten, B.H. & Nijman, H.L.I. (2009). Veel psychiatrische stoornissen onder gedetineerden op reguliere afdelingen van penitentiaire inrichtingen. Veel gedetineerden willen ook zelf hulp. *Nederlands tijdschrift voor geneeskunde*, 153, A634.

- Carrington, P. (2007). Modern Forms of Mantra Meditation. In Lehrer, P.M., Sime, W.E. & Woolfolk, R.L. (Eds.), *Principles & practice of stress management* (pp. 363-392). New York: The Guilford Press
- Chiesa, A. & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-Based Approaches: Are They All The Same? *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404-424
- Davidson, A.I. (1990). Spiritual exercises and ancient philosophy: an introduction to Pierre Hadot. *Critical Inquiry*. 16(3), 475-482.
- Dijksterhuis, A., Noorden van, T.H.J., Ritskes, R.R., Ruiter de, J.R. & Strick, M. (2012). Zen meditation and access to information in the unconsciousness. *Consciousness and Cognition*, 21, 1476-1481.
- Duyndam, J., Poorthuis, M. & Wit, de T. (2005). *Humanisme en religie. Controverses, bruggen, perspectieven*. Delft: Uitgeverij Eburon.
- Himelstein, S. (2011). Mindfulness-Based Substance Abuse Treatment for Incarcerated Youth: A Mixed Method Pilot Study. *International Journal of Transpersonal Studies*, 30(1-2), 1-10.
- Ijssel, S. van (2007). *Daar hebben humanisten het niet zo over. Over de rol van spiritualiteit in het leven en werk van humanistisch raadslieden*. Delft: Uitgeverij Eburon.
- Kaviani, H., Javaheri, F. & Hatami, N. (2011). Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) Reduces Depression and Anxiety Induced by Real Stressful Setting in Non-clinical Population. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 11(2), 285-296.
- Kristeller, J.L. (2007). Mindfulness Meditation. In Lehrer, P.M., Sime, W.E. & Woolfolk, R.L. (Eds.), *Principles & practice of stress management* (pp. 393-427). New York: The Guilford Press.
- Lu, C.F., Smith, L.N. & Gau, C.H. (2012). Exploring the Zen meditation experiences of patients with generalized anxiety disorder: a focus-group approach. *Journal of Nursing Research*. 20(1), 43-51.
- Marchand, W.R. (2012). Mindfulness-based stress reduction, mindfulness-based cognitive therapy, and Zen meditation for depression, anxiety, pain, and psychological distress. *Journal of psychiatric practice*. 18(4), 233-252.
- Milani, A., Nikmanesh, Z. & Farnam, A. (2013). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in Reducing Aggression of Individuals at the Juvenile Correction and Rehabilitation Center. *International Journal of High Risk Behavior and Addiction*, 2(3), 126-131.
- Mooren, J.H. (2008). *Geestelijke verzorging en psychotherapie*. Utrecht: De Graaff.

- Oliemeulen, L., Luijtelaar, M. van, Shamma, Sara al, Wolf, J. (2010). *Geestelijke verzorging in detentie. Visie van ingesloten op behoefte en aanbod*. Nijmegen: UMC St. Radboud, Onderzoekscentrum Maatschappelijke Zorg, WODC
- Raad voor de Strafrechtstoepassing en Jeugdbescherming (2007). *De zorg aan gedetineerden met een ernstige psychische stoornis of verslaving*.
- Rucker, L. (2005). Yoga and restorative justice in prison: An experience of “response-ability to harms”. *Contemporary Justice Review: issues in criminal, social, and restorative justice*, 8(1), 107-120.
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J. & Bratt, M.A. (2007). Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. *The Prison Journal*, 87(2), 254-268.
- Simpson, T.L., Kaysen, D., Bowen, S., MacPherson, M.L., Chawla, M., Blume, A., Marlatt, G.A. & Larimer, M. (2007). PTSD symptoms, Substance Abuse and Vipassana meditation among incarcerated individuals. *Journal of Traumatic Stress*, 20(3), 239-249.
- Sumter, M.T., Monk-Turner, E. & Turner, C. (2009). The Benefits of meditation practice in the correctional setting. *Journal of Correctional health care*, 15(1), 47-57.
- Wartna, B.S.J., Tollenaar, N., Blom, M., Verweij, S., Alberda, D.L. & Essers, A.A.M. (2012). Recidivebericht 2012. Landelijke cijfers met betrekking tot de strafrechtelijke recidive van justitiabelen uit de periode 2002-2009. WODC: Ministerie van Veiligheid en Justitie.
- Wit, de H.F. (2000). Boeddhisme als spiritueel humanisme. In: Elders, F. (red.), *Humanisme en boeddhisme. Een paradoxale vergelijking*. Nieuwerkerk a/d IJssel: Asoka.

Internetbronnen

- Barendregt, H. (2009). *Wetenschap en meditatie*. Op 20 februari 2015 ontleend aan <http://ftp.theochem.kun.nl/CSI/CompMath.Found/AamboHB.pdf>
- Bussing, A., Michalsen, A., Khalsa, S.B., Telles, S., Sherman, K.J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Op 8 juni 2016 ontleend aan <http://dx.doi.org/10.1155/2012/165410>

Calmthout, M. van (26 mei 2007). *Mediteren is echt heel exact*. Op 13 juni 2015 ontleend aan <http://www.volkskrant.nl/wetenschap/mediteren-is-echt-heel-exact-a857095/>

Centrum integrale psychiatrie (z.j.). Op 10 juni 2015 ontleend aan http://www.centrumintegralepsychiatrie.nl/Mindfulness/mbct_mbsr_gz.php?print=1

Centraal Bureau voor de Statistiek (27 mei 2015). *Gedetineerden; geslacht, leeftijd en herkomst-groepering*. Op 13 juni 2015 ontleend aan <http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=82321ned&D1=0-1&D2=0&D3=0&D4=a&D5=a&VW=T>

Chen, S. (9 oktober 2009). *Prison inmates go Zen to deal with life behind bars*. Op 13 juni 2015 ontleend aan <http://edition.cnn.com/2009/CRIME/10/09/prison.meditation/index.html?iref=24hours>

Ham, T. van (1 oktober 2015). *Barendregt al trommelend met pensioen*. Op 10 juli 2016 ontleend aan <http://voxweb.nl/nieuws/barendregt-al-trommelend-met-pensioen>

Humanistische Canon (z.j.). Op 9 juni 2015 ontleend aan <http://www.humanistischecanon.nl/spiritualiteit>

Humanistisch Verbond (4 november 2014). Op 2 juli 2016 ontleend aan <http://humanistischverbond.nl/agenda/introductie-humanistische-canon-spiritualiteit-door-peter-de-wit-op-dinsdag-4-november-2014-in-het-verzetsmuseum-gouda>

Humanistisch Verbond (6 januari 2011). *'Teeven zet klok mer dan veertig jaar terug'*. Op 20 mei 2016 ontleend aan http://www.humanistischealliantie.nl/index.php?option=com_resource&view=article&article=37979&Itemid=137

Kempen, van J. (29 februari 2016). *Mediteren op het werk goed voor productiviteit*. Op 8 juni 2016 ontleend aan <http://www.deondernemer.nl/nieuwsbericht/57687/mediteren-op-het-werk-goed-voor-productiviteit>

KleinJan, G. (26 januari 2011). *Bajes-imam verdringt humanist*. Op 28 juni 2016 ontleend aan <http://www.trouw.nl/tr/nl/4324/Nieuws/article/detail/1846861/2011/01/26/Bajes-imam-verdringt-humanist.dhtml>

Mandala Festival (z.j.). Op 28 juni 2016 ontleend aan <http://mandalafestival.com/>

Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness (z.j.) Op 10 juni 2015 ontleend aan
<http://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl/pages/trainingen/meditatie-aanbod.php>

Spijkerman, C. (28 november 2015). *Kleuren voor volwassenen*. Op 1 juli 2016 ontleend aan
<http://www.trouw.nl/tr/nl/5009/Archief/article/detail/4197062/2015/11/28/kleuren-voor-volwassenen.dhtml>